عباس المسيرى

اليوجا

ينبوع السعادة



دار المعارف بمصر

محتويات الكتاب

الموضوع — صفحة

الموضوع — صفحة

الموضوع — صفحة

مناجاة

إلهى

باسمك يسبح قلبي فى نبضات دقاق
وباسمك يهفو صدرى بنسمات رقاق
تلألأت سماء الكون بنورك : فبهرت قلبى
ترنم الهزار بذكرك ، والطير يغنى

إلهى

أرى فى هدوء السماء صمتك
وأسمع فى هدير الشلالات صوتك
ومن أريج الزهر يفوح عطرك
وفى الفضاء . يومض النجم بنورك

إلهى

إن فكرى قاصر عن إدراك ذاتك
ولكن عقلى مدرك لصفاتك
هل أستطيع أن أظفر بلمحة منك ؟
وأنا أشاهد فى الكون آياتك

إلهي أين أنت ؟

أنا معك أينما كنت ، أقرب إليك من حبل الوريد
فى أعماق نفسك تبصرنى ، فأنا لست ببعيد
أنا الظاهر والباطن أحيي وأميت وأبدى وأعيد
أنا فى كل شىء أصل لكل شىء ، أنا الموجود فى كل الوجود
أينما وليت وجهك فثم وجهى ، أنا الوجود أنا الخلود
فى العابد أنا وأنا المعبود ! !

عباس المسيرى

مقدمة المؤلف

رغبت فى استشفاف حقيقة الوجود وأسرار الكون . فتطلعت بناظرى إلى السماء وجلت ببصرى بين ثنايا السحب . فبهرتنى ومضات الكواكب ، وصحوة السماء وزرقتها ، وحاولت أن أصل إلى الأعماق فكلّ بصرى ووهن . وانقلب إلىّ البصر خاسئاً وهو حسير .

عدت إلى نفسى ألوذ بها . والتحفت بالصمت . وبدت نبضات قلبى كقرع الطبول ، ونفثات صدرى كالأنين ، وبدا لى الماضى المظلم يتراقص أمامى كما تتراقص الحية الرقطاء . تحاول أن تلدغنى بأنيابها ؛ ولكنى لفظت هيامى بالماضى وما فيه . وتلمّست طريقى فى بحر الحياة الخضم ، حتى ذاب قلبى فى دنيا الناس ، ونبذت اليأس والأسى خلف ظهرى ، وبدأت صفحة بيضاء كان لها بصيص من النور ، أضاء قلبى .

وكانت « فلسفة اليوجا » هى بصيص النور ، الذى أنار طريقى ، فعرفت الرجاء بعد اليأس ، والرشاد بعد الأسى ، ووقفت ثابت الجنان ، بعين غير مختلجة . وقابلت الماضى وجهاً لوجه . فالموت أهون من الخوف من الموت ، وألقيت على الماضى نظرة تسامح ، أثلجت صدرى ، وخففت ما كنت أعانيه من آلام لا قبل لى بها ، ورفعت النقاب الأسود عن مكمن الذكريات ومبعث الآلام ، فنجوت من آلامى التى طواها

الفناء إلى الأبد ، وأقبلت على الحياة بقلب صاف ونفس تقية طاهرة ، وصدر رحب ، وعقل هادئ ، واستقبل قلبي الحياة بخفقان كزغردة اللسان ، وغمر عقلي نشوة جعلت الدنيا من حولى أطيافاً وترنيمات .

وأزالت فلسفة « اليوجا » عن قلبي جميع ما لحقنى من مهانة وإحراج ، وقسوة وارتياب ، وانقشعت عن نفسى الغمة والكآبة والأحزان ، وخرجت من الوحدة القلبية إلى رياض الحياة أرتشف من محاسنها ، ولاح لى كل شيء فى الوجود حلواً رائعاً ينبض بالحياة وينبض بالحب والسعادة .

والحقيقة التى لا مرية فيها أن الحياة فكرة وعقيدة ، يراها كل من فى الوجود حسبما ينظر إليها إن خيراً فخير وإن شرًّا فشر .

فزيد من الناس يقطف الورود اليانعة الرقيقة ليزين بها غرفته ، وعمرو يعتبر هذا العمل قسوة وتدميراً . ويفنى الإنسان أخاه الإنسان فى حرب ضروس بغير سبب جوهرى ، بينما يعيب على الفهد قتل فريسته فى سبيل الحياة ويعتبره وحشاً ضارياً قاسياً .

و « اليوجا » كما عرفناها هى فن الحياة ، لأنها تزيل المخاوف ، وتمنع القلق بل ترفضه تماماً ، فهى تعلمك الاعتماد على النفس ، وتشعرك بالشباب وأنت فى التسعين من عمرك ، ذلك لأن « اليوجا » تمنحك الحيوية والنشاط والاتزان العقلى .

إنك لن تجزع من الموت ، ولن تعترف بمرور الزمن ، لأن « اليوجا » تعرفك أنك روح دائم الحياة ، صامد للزمن ، وعندما يحين الوقت ستترك

هذا الجسد البالى لتلبس لباساً جديداً ، وتحيا حياة أخرى خير لك من الأولى .

أقول إن « اليوجا » فن الحياة ، ولكنك لن تكون « يوجياً » بعد قراءة هذا الكتاب فحسب ، بل عليك أن تمارس « اليوجا » قلباً وقالباً ، جسداً وعقلا ، لن تهنأ فى حياتك إلا إذا تفهمت فلسفة « اليوجا » فى الحياة ومارستها مدة طويلة حتى تتغلغل فى نفسك وتصبح طابعاً من طباعك ، وصفة من صفاتك .

مارس «اليوجا» يومياً بانتظام ، تضمن لنفسك القوة وزيادة الحيوية وقوة الملاحظة وصفاء الذهن وقوة التركيز ، ويزول عنك القلق حتى لا تعرفه ، بل ترفضه كلما واجهك فى صورة من صوره الباهتة . ذلك أن « اليوجا » ستزيد ثقتك بنفسك ، وثقتك بالله .

مارس « اليوجا » فى أى سن من الشباب إلى الكهولة ، من المهد إلى اللحد ، فلكل سن نصيب فى « اليوجا » ، فلا تخش الحياة ، واعتقد دائماً أنها تستحق جهادك وكفاحك .

وما أقدمت على كتابة هذا الكتاب ، إلا بعد أن وصلتنى عدة رسائل من قراء « كتاب اليوجا والشباب الدائم » يستفسرون عن بعض المعلومات ويطلبون المزيد ، وشجعنى أيضاً ما سمعته من الكثيرين من الأصدقاء الذين زاولوا رياضة « اليوجا » وشفتهم من أمراض الربو ، وضيق التنفس ، وآلام عرق النسا ، واللمباجو ، وآلام المفاصل ، وعسر الهضم ،

والإمساك ، وانزلاق الغضروف ، وآلام الصداع ، والشقيقة ، وضغط الدم ، والإرهاق العصبي ، والأرق ، والضعف العام ، وفقدان الحيوية ، وقرحة المعدة ، وقد تحسنت حالات كثيرة من الأمراض الصدرية ، وأمراض الشعب ، ونزلات البرد وأمراض الكبد والسكر . وقد نجحت الكثيرات من السيدات فى إقلال أوزانهن ، واكتساب قوام متناسق متناسب ، وزالت تجاعيد الوجه والرقبة ، وامتلأن بالحيوية الظاهرة الدافقة ، هذا فضلا عن تحسن الكثير من الحالات النفسية ، نتيجة لرفع الروح المعنوية .

وأنا لا أقول هذا من قبيل الدعاية لمبدأ ، أو رياضة ، أو لترويج كتاب ، ولكنى أقرر حقائق ملموسة حدثت فعلا عن تجربة وخبرة .

يعيش الناس فى بيداء الحياة تائهين ، غارقين فى خضم المجتمع ، تلفظهم أمواجه وتلاطمهم أمواجه ، وتبلل هاماتهم دموع القلق المتدفقة وهم فى تيه العصر الحديث ، تزرف مآقيهم الدمع الهتون على ما فاتهم فى الماضى ، وما يزعجهم من الحاضر ، ويقض مضاجعهم الخوف من المستقبل .

والحياة على الأرض مهما طال أمدها قصيرة فى عمر الزمن ، فهى لمحة من لمحات الوجود المستمر ، وومضة من ومضات الزمن السرمدى ، والعاقل من تأمل فى أعماق الحياة ، وعرف نفسه ، فعاش دنياه كأنه

يعيش أبداً ، وعرف الله سبحانه وتعالى ، فعبده كأنما سيفارق دنياه فى غده .

إن ممارسة « اليوجا » والعمل بمبادئها ومثلها العليا ، تجعلك دائماً متفائلا مستبشراً ، صابراً عطوفاً ، هادئ النفس ، قوى الأعصاب ، قوى الإرادة ، مركز العقل ، ذا حيوية ونشاط ، ونشوة .

وبمرور الأيام ستقول لنفسك : إننى أشعر بالحيوية قد زادت عن ذى قبل ، وإننى أقوى من سنوات مضت ، وتغلبت على متاعبى التى كانت تجلب إلى القلق والشقاء ، أشعر أن تفكيرى أصبح ناضجاً ، وأنا لا أعرف المخاوف ، وإنى أرفض القلق ، وأترفع عن الحسد والطمع ، ولا أفعل الخبائث .

عندى المناعة الكافية ضد الأمراض ، لأنى أصبحت قوياً متفائلا ، ويمكننى تكييف حياتى وإحساسى فى البرد القارس والحر اللافح ، فى الريف والحضر ، فى البر والبحر ، فى الظلام والنور .

أنا لا أعرف الفشل فى أى طور من أطوار حياتى ، لأنى أصبحت صامداً كالجبل ، جارياً كالنهر ، ليناً كالغصن ، صلباً كالصلب ، متألقاً كالماس ، ناعماً كالحرير ، هادئاً كالنسيم ، مشرقاً كالشمس ، ذكياً كالعطر ، حكيماً كالدهر .

العميد طيار
عباس محمد المسيرى

مقدمة الطبعة الثانية

أبعث إلى القراء الأعزاء بأطيب التمنيات ، بمناسبة ظهور الطبعة الجديدة من هذا الكتاب .

ولقد سألنى كثير من القراء ، عما إذا كان من الممكن ممارسة اليوجا بعد سن الخمسين ؟ ويسرنى أن أجيب عليهم بأنه يمكن ممارسة اليوجا فى أى سن ، وبخاصة لمن تجاوز الخمسين أو الستين . لأن معظم حركات اليوجا هادئة بطيئة ، لا تتعب القلب أو الأعصاب ، بل تضيف إليها قوة وراحة .

وعلى كل إنسان اختيار الحركات البسيطة السهلة المناسبة لسنه ، وعلى كبار السن الإكثار من حركات الاسترخاء والتنفس العميق ، وتدريبات التأمل ، والامتناع عن أداء حركة الوقوف على الرأس ، والجزء الأخير من المحراث ، والقسم الثانى من تمرين الحوض ، وزهرة اللوتس ، هذا إذا كان قد بدأ التدريب فى سن الكهولة ، ولكن إذا كان يمارس اليوجا قبل سن الأربعين ، أصبح فى إمكانه الاستمرار فى جميع الحركات التى تعودها أو التى يراها فى صالحه .

وننصح كل من تجاوز سن الأربعين أن يتعلم طرق اليوجا فى العلاج الطبيعى الواردة فى كتابنا « اليوجا علاج طبيعى وطريق إلى الشفاء » .

والله ولى التوفيق

عباس المسيرى

محتويات الكتاب

اليوجا فلسفة ونظام صحى ، مبنى على أسس علمية معترف بها منذ آلاف السنين ، ويحترمها الطب الحديث الذى يعترف بالعلاج الطبيعى وقوته .

هذه الفلسفة توارثها الناس جيلا بعد جيل ، وعلمها كل معلم بحاث إلى مريديه وتلاميذه ، حتى انتشرت تعاليم اليوجا ، وأصبحت علماً له أسس ونظريات يعشقها ويمارسها الألوف .

ويُعرف كل متخصص بهذا الفن باسم « يوجى » ، وهى كلمة هندية محرفة عن الكلمة الأصلية فى اللغة « السنسكريتية » الهندية « ياج » ومعناها الاتحاد أو الخل الوفى أو الصديق الخدوم المرافق ، ومن هذه الكلمة دخلت كلمة yoke إلى اللغة الإنجليزية وهى تعطى نفس هذه المعانى ، كما تفسر الاتحاد بين العقل والجسم والنفس والروح والبيئة .

ونظراً لعدم استعمال هذه الكلمة إلا فى حالة الدلالة على هذه الأمور فقد يصعب الوصول إلى أصلها القديم ، ولكننا بالمقارنة والبحث نجد أن فى وصف اليوجى لما يقوم به من تمارين ، والتصاقه بتعاليم اليوجا ، وسيطرته على جسده وعقله بالإرادة الحديدية ، يعطى معنى الامتزاج والمرافقة والالتصاق كما يلتصق الخليل بخليله .

واليوجا تنقسم إلى عدة أقسام ويتفرع منها عدة أفرع ، أولها التعاليم التى يسيطر فيها اليوجى على جسده ، وآخرها الدراسات الروحية التى تهدف للوصول إلى السمو الروحى والشفافية والحكمة .

وإننا فى هذا الكتاب لا نهدف إلى الوصول للمراتب العليا من اليوجا ، ولو أننا قد نلمس هذه الوصايا عن كثب ، لأن دراسة التنفس العميق تتصل علمياً بموضوعات مختلفة من علوم «اليوجا» ، وبخاصة الموضوعات المتصلة بالسيطرة على الجسد فسيولوجياً ، وهذا العمل يتطلب سيطرة نفسية ، ودراسة سيكولوجية . فضلاً عن المعرفة الروحية .

وقد نشأت فى الهند منذ القدم معاهد عظيمة « لليوجا » ، درس فيها وتخرج منها عظماء الرجال والقادة . أمثال غاندى ونهرو وغيرهما من قادة الفكر والعلم والحكمة . وأصبح لتعاليم « اليوجا » أثر كبير فى نظام معيشتهم وتطور أفكارهم .

إن تعاليم « اليوجا » الحقة لم تعط إلا للقليلين من المثقفين فى الهند ، وما عدا ذلك من التعاليم فإنه من الفتات الساقط من موائد هؤلاء الحكماء ، ولكن نظراً لتغير الحال فى الهند فى هذه السنوات وتغلغل العلم واتساع التعليم حسب النظم الغربية . فقد انتشرت « اليوجا » فى العالم ، وأصبحت مباحة لكل من يطمع فى معرفتها ، وينهل من محيطها العذب .

وقد اهتم «اليوجيون» فى الهند اهتماماً كبيراً بعلوم التنفس العميق ، ورغم

هذا فإن المؤلفين والمترجمين من الغرب لم يشرحوا هذا العلم شرحاً وافياً يشبع القارئ ، إننا فى هذا الكتاب سنشرح للقارئ شرحاً موجزاً ولكنه مركز وسهل ، وقد اخترنا الأسس التى يهتم بها « اليوجى » وشرحنا التمارين المفضلة عنده شرحاً يتجاوب مع العقلية العربية ، كما قارنا مقارنة أمينة بين تمارين التنفس الهندية وتمارين التنفس فى الغرب ، وكيف يتداخل أو يرتبط أو يتباعد كل منها والآخر . كما تحاشينا الكثير من الكلمات السنسكريتية الهندية القديمة وكذا الوسائل التى لا تتجاوب مع الغرب .

وقد خصصنا الباب الخامس من هذا الكتاب فى شرح الوجه الفسيولوجى للتنفس العميق ، ثم اتجهنا إلى الناحية السيكولوجية والعقلية ، وفى الختام شرحنا عن كثب الجانب الروحى .

وإنى أود أن أستميح القارئ عذراً ، إذا لم أكن قد وفيت ، كما أود أن ألفت الأنظار إلى أنه يجب الاهتمام فيما بين السطور ، حيث يجد الراغب فى المزيد أو التعمق كفايته من البحث .

ولما كان القارئ يعتمد دائماً على النتائج السريعة والواقع المحسوس الملموس أمامه فإنى أخشى الإهمال أو الإغضاء وعدم الاهتمام ، ولكنى أرجو التمهل والتجربة لبضعة أيام بنظام واهتمام ، وسترى ما يبهرك .

الباب الأول

الفصل الأول

فلسفة اليوجا

فلسفة « اليوجا » هى خلاصة أبحاث ظهرت منذ آلاف السنين نتيجة لتجارب قام بها جهابذة الروحية والفلسفة فى بلاد الهند وفارس ومصر الفرعونية ، وبلاد الكلدانيين ، وفلاسفة اليونان ، واستمرت سراً من الأسرار حقبة من الزمن ، يزاولها الكهنة فى المعابد ، حتى كادت تندثر ويعفو عليها الزمان ، لولا مريدوها الذين لم يتخلوا عنها فى أى وقت من الزمان .

المعلم اليوجى

فى كل عصر يظهر فلاسفة أحبار يحملون لواء الحكمة والموعظة الحسنة ، يعملون فى خدمة الحق والإنسانية ؛ يحثون الناس على المحبة والألفة ، وينصحونهم بالابتعاد عن الرذائل الدنيا وباديأتها وشهواتها وعقوقها وفسادها ؛ إنهم ليسوا من البشر ، ولو أنهم على صورهم ، فهم أرواح طاهرة فى أجساد مطهرة ، إنهم سادة من الفلاسفة الباحثين عن الحقيقة ،

الزاهدين فى زينة الحياة وزخرفها ، إنهم معلمو « اليوجا » ، فى أحاديثهم سحر وحلاوة ، وفى أفكارهم عمق وطلاوة ، وفى قلوبهم رحمة ونشوة ، تسرى فى دمائهم قوة وثورة . إرادتهم من عزم وحديد ، لا يترددون فى نصرة الحق ، ولا يحجمون عن إغاثة الملهوف ، يذللون كل عقبة فى سبيل مبادئهم القويمة ، يحطمون كل صخرة فى سبيل نصرة الله ، يسلكون طريق الحكمة والمعرفة والعلم ، ولو كان زاخراً بالأشواك والجلاميد ، إنهم عظماء فى أنفسهم فقراء إلى الله ، فى نظراتهم فراسة وخبرة ، وفى أعصابهم هدوء الليل البهيم فى صحراء دافئة .

إنهم ترفعوا عن الرذائل الدنيا والغرائز السفلى ، وارتقوا أعلى مراتب السمو الروحى ، ابتعدت أفكارهم عن الأرض واقتربت من السماء فغمرتهم المعرفة والحكمة . اتصفوا بصفات يعتبرها الرجل العادى من المعجزات ، فهو يقرأ أفكار الناس ويعرف خفاياهم وإن أخفوها عنه ، وهو يشرح صفاتك وأخلاقك بمجرد نظرته إليك. وجاء فى الحديث الشريف : «اتقوا فراسة المؤمن فإنه ينظر بنور الله » .

إنه تحرر من القلق النفسى ، وتبرأ من الحقد والحسد والضغينة والغيرة صفحته بيضاء ، طاهر القلب ، فهو كالشمعة النقية التى تنير الطريق لمن حولها بشعلة من الروح القدس ، وليس كالشمعة التى تحترق بآمال الدنيا وآلامها ، وهو يخترق العقبات والعوائق بإيمانه وثقته بالله . كما قال تعالى : « ومن يتق الله يجعل له مخرجا » . وله القدرة على فعل

المعجزات فى أماكن متعددة فى وقت واحد ، وهو يسمع خافت الأصوات ويعرف كثيراً من أسرار الوجود المادية والروحية ، وهو معلم من الطراز الأول ذو حزم وعزم ، فذ الشخصية متوقد الذهن متواضع فى غير ضعف ، قوى فى غير عنف ، مثال الأخلاق المتينة ، والاستقامة النادرة ، نظيف اليد ، عف اللسان ، قوى الحجة والبيان ، محبوب محترم له مهابة وجلال .

له قدرات كبيرة فى التحكم فى أعصابه ، يوقف قلبه متى يشاء ، يقلل نبضه ، أو يزيد ضرباته إذا أراد ، يستطيع البقاء بغير طعام أو شراب أياماً طويلة ، لا تؤثر فيه السموم ولا تزلزله صدمات الحياة . إذا أصيب بجرح أمكنه شفاءه فى أسرع وقت ، فقد روى بعض الإنجليز ممن عاشوا فى الهند سنوات طويلة ، قصصاً متعددة عن مظاهر غريبة ، ومعجزات مثيرة قام بها بعض « اليوجيين » يعجز الإنسان عن تفسيرها تفسيراً علمياً .

علوم اليوجا

ظهرت علوم « اليوجا » من أجيال طويلة فى الهند ، وفى غيرها من البلاد الشرقية ، وأخذ معلمو « اليوجا » ينظمون لها دراسات مستمرة لصالح البشرية وتقدمها الروحى والصحى والعقلى ، حتى أصبح لها معاهد مختلفة ، وطلبة ومدرسون ، وصارت علماً يدرس فى مدارس الهند القديمة .

تنقسم « اليوجا » إلى عدة أفرع ، تبدأ من فرع العناية بالجسم والسيطرة عليه ، وتنتهى إلى طريق المعرفة الروحية ومعراج الرقى فيها . وللناس فى ذلك مذاهب مختلفة كل له مشرب ينهل منه ، وما يرضى زيداً من الناس لا يرضى عمراً . . .

وأهم هذه الأفرع أربعة :

الأول : « الهاثا يوجا »

الثانى : « الراجا يوجا »

الثالث : « الجنانا يوجا »

الرابع : « الكارما يوجا » و « البهاكتى يوجا ».

وكل فرع منها يوصل إلى الهدف من الحياة ، هذا الهدف هو الصحة ، والصفاء الروحى ، والمعرفة ، والحكمة ، والنمو العقلى ، والرقى والعمل للوصول إلى الكمال .

أولا : من أراد النمو والرقى فعليه أن يعرف جسده حق المعرفة ويعمل على تقويته وتحسين صحته والسيطرة على جسمه تماماً ، لأنه الجهاز الذى تستعمله الروح وتستخدمه ؛ فإذا ما صلح الجسم صلح العقل وهدأ وتفرغ للعمل وللمعرفة ، فلا يزعجه مرض أو ألم ، والعقل هو أصل الدين ، وهذا طريق « الهاثا يوجا » .

وقد شرحنا ذلك فى كتابنا السابق « اليوجا والشباب الدائم » فإن شئت فارجع إليه تجد فيه ضالتك المنشودة .

ثانياً : من أراد أن ينمى قوة إرادته ، وقدراته العقلية ويعرف ما فى داخل نفسه ، ويفتح ما أغلق من مشاعره وإحساساته ، ويظهر كامن قواه الخفية ، فليتبع طريق « الراجا يوجا » .

ثالثاً : ومن أراد المعرفة والحكمة ، وأسس الحياة وجوهرها وحقائق الحقيقة التى تنبع منها الحياة وتصب فيها ، فليتبع « طريق الجنانا يوجا » .

رابعاً : ومن أراد السمو الروحى حتى يصبح قاب قوسين مع الله وعلى صلة دائمة به حبيباً له ، لا يغيب عن وعيه ، فليتبع طريق « البهاكتى يوجا » « والكارمايوجا » .

وليفهم القارئ أنه غير ملزم باتباع طريق واحد من هذه الطرق ؛ لأن غالبية الناس تفضل الحصول على المعرفة جملة واحدة من مصادر مختلفة ، بالرغم من سلوكها الطريق الذى ترتاح نفوسهم إليه ، فهم يتذوقون المعرفة من أى مصدر وينهلون من المورد الذى يفضلونه .

وأجمع « اليوجيون » على أن من المستحسن أن يعرف الإنسان شيئاً عن « الهاثايوجا » ، حتى يقوى جسمه وينقيه من الشوائب ليصير أداة صالحة تقيم فيه الروح وتستعمله ، ويصبح قلبه بيتاً لله .

وننصح كل راغب فى معرفة شىء عن « الراجا يوجا » ، أن يتفهم سبل العقل لتحكم فيه وذلك بممارسة التمرينات بوعى ومعرفة ، حتى تقوى إرادته .

ومما لا شك فيه ، أن كل راغب فى تفهم الحكمة والاتصاف بها ، « فالجنانا يوجا » تشرح له هذه الحقائق ، وتوصل الباحث إلى تفهم الوجود والحياة ، وما بعد هذه الحياة من أسرار ، تفتق ذهن العاقل فيعرف اللغز المحير فى هذا الوجود المليء بالأحاجى والألغاز .

« والبهاكتى يوجا » توصلك إلى محبة الله ، ومحبة الوجود ، ومحبة الناس . لأن الإنسان خلق اجتماعياً بطبعه ، والمحبة هى الجسر الذى يربط بين الناس وبين الله وبين كل الكائنات فى هذا الوجود ، فإذا عرفت هذه الصفة عشت طوال حياتك فى غبطة وسعادة .

ومن المستحسن أن يجمع الإنسان المعلومات من الأفرع المؤدية للطريق ، حتى يكوّن فكرة عامة تقدمية ، عن الأسرار الغامضة المبهمة فى أسرار التكوين ، دون أن يتعمق فى طريق طويل الأمد ، قد لا يوصله إلى كل ما يدور حول فلسفة « اليوجا » .

كن مع الله ! !

وفى نهاية المطاف سيرى الباحث فى فلسفة « اليوجا » التقدم العظيم الذى سيصل به إلى المعرفة والحكمة وسيتطور تفكيره بتطور معرفته للحياة ، وسوف يتجنب التحزب أو التعصب الدينى ، وضيق الأفق الفكرى ،

وقصر النظر فى البحث ، فضلا عن أنه لن يتطرف فى عبادته ، أو يغالى فى الافتتان بالدين .

إن هذه الأفكار ، وهذه التعاليم ، ستحوز القبول لدى من يرغب فى السلوك إلى طريق الحكمة ومعرفة الله ، ولكل من يشعر بالرغبة فى الرقى الروحى ، ولمن يجد فى أعماق نفسه دافعاً يدعوه للبحث عن حقيقة نفسه ، ومكانه فى هذا الوجود ، الباحث الذى يقلب وجهه فى السماء ، ويتأمل فى عظمة هذا الكون باحثاً عن مصدر الطاقة والقوة ، والفكر والعقل ، وما يجول فيه وما تحدثه به نفسه .

فإذا كنت واحداً من هؤلاء ، فستغمرك الفرحة وسترف على شفتيك بسمة وستجد ضالتك المنشودة لتبدأ الطريق إلى المعرفة .

وإذا لم تكن من الراغبين ، فاقرأ لمجرد العلم ، وسوف يأتى اليوم الذى يكتمل فيه عقلك ، وتنضج فيه أفكارك ، ويهفو قلبك ، وتشف نفسك ، وتسمو روحك فى طلب المعرفة .

وهذا النضوج الروحى سوف تقرره نفسك الحقيقية ، نفسك الدفينة فى الأعماق بين حنايا الضلوع ، نفسك التائهة فى اللاشعور ، نفسك التى غرتها الدنيا ، وطمستها الغرائز الثائرة الجامحة ، فجرفتها نحو الرذيلة ، نفسك التى انغمست فى هذا الجو البوهيمى الموبوء حتى غاصت إلى الأعماق وغرقت فى الملذات ، فإذا شاء حظك أن تفيق وتعتدل ، فستضىء نفسك فى ساعة من نهار ، وستصفو روحك بعد أن تشف ،

وستنكشف نفسك الطاغية أمام نفسك الأبية ، وهنا يبدأ الحساب ، ويستيقظ الضمير ، وتحاسب نفسك بنفسك ، وتستمع إلى صوت الضمير ، وتتفتح أمام نظرك السبل فتعزف عن الباطل وترغب فى الحق ، وهنا يُزهق الحق الباطل ، فإذا ما أزهق الحق الباطل ظهرت ومضة من النور تغمر قلبك ، ولمحة من الضياء تتلألأ فى عقلك ، وشقشقة من الوميض تشع فى روحك ، وتتألق نفسك ، كما يتألق الفجر فى نهاية الليل الحالك البهيم . . .

إن فلسفة اليوجا تهديك إلى كنز من الجواهر النادرة ، ستهديك إلى درر من المعرفة ، ستعرفك الحجر النفيس الذى تبحث عنه ، والتاج المرصع بالحكمة الذى ترنو إليه .

ومع كل بحث جديد ستهديك « اليوجا » إلى معرفة جديدة ، وإلى نور جديد يضىء حياتك الروحية ويضفى على بيتك الهدوء والصفاء والسلام والمحبة .

وستضفى « اليوجا » على عقلك وحياً يكشف لك الحقائق الخافية ، ويظهر لك الناس على حقيقتهم ، وتنير لك الطريق إلى حياة أفضل وأعمق ، وسوف تنظر إلى الأمور التى تصادفك نظرة تعقل وفهم ، وتتبين الصواب من الخطأ ، وسوف تعرف ما يحيط بالأمور الدنيوية من حكمة إن خفيت على البسطاء ، فإنها واضحة أمامك من الجانب الصحيح السليم وضوح النهار من الليل .

لن تفزع من المرض ، ولن تصرخ عند الفجيعة ، ولن تندب الموت ، ولن تحسد الغنى ، وستصلح ذات البين ، وتأخذك الرحمة بالفقير ، وتعنى بالمحتاج ، وتغيث الملهوف ، وستتبدل حالك ، وتتغير أحوالك ، فيشهد لك الناس بالرجولة الحقة والكرم ، ويقدرك أصدقاؤك ، ويستمعون إلى رأيك ، وتعيش فى وئام وسلام محبوباً من الجميع ، محترماً من الغنى والفقير ، مقدراً من العالم والجاهل ، مرموقاً فى دنياك ، سعيداً فى آخرتك .

ولكنك لن تشعر بكل هذا دفعة واحدة ، فالظمآن لا يرتوى من الرشفة الأولى ، والفجر يبزغ ويتلوه وضح النهار . .

و « اليوجا » تبدو للكثيرين كقطعة من الخبز الروحى ، تسد رمق الجائع المسافر ، أو هى كرشفة من الماء المتفجر من ينبوع الحياة الحقيقية ، تروى ظمأ المشتاق إلى المعرفة الروحية .

ولهؤلاء جميعاً أبعث برسالة الروح ، فإذا ما تذوقوها ، استبان لهم الفرق بين أفكارهم وتصرفاتهم قبل هذه المعرفة وبعد هذه المعرفة .

والطريق إلى ذلك مفتوح أمامك ، وما عليك إلا أن تتبع تمرينات التأمل ، والتنفس الرتيب ، وذلك بأن تجلس فى غرفة هادئة بسيطة الأثاث ، بعيدة عن الضوضاء ، وتغلق نوافذها ، حتى تكون أقرب إلى الظلام منها إلى النور ، ذلك بعد تغيير هوائها الفاسد بهواء مجدد نقى ، وتعتاد على الجلوس فيها فى أوقات فراغك فى مقعد مريح ، وتسترخى فيها حتى يهدأ جسمك تماماً من كل توتر ، ثم تتنفس تنفساً هادئاً جداً وبشكل

رتيب ، مركزاً تفكيرك على ذكر الله العلى العظيم خالق الكون ، معتقداً تمام الاعتقاد، بل مؤمناً أنه معك وأقرب إليك من حبل الوريد، وكلما شرد فكرك ، فركزه على أنك تحصل بالتنفس الرتيب على كميات هائلة من « البرانا » تشحن بها أعصابك وتملأ عقلك بالحكمة ، وجسمك بالحيوية ، ثم ابدأ باختيار التمرين الذى ترغب فيه من بين التمرينات الوارد ذكرها فى هذا الكتاب ، أو فى كتاب « اليوجا والشباب الدائم » فى فصل التأمل والتركيز .

ولك أن تترك بعد ذلك أفكارك تبحث فى مجالها وتتأمل فيما يظهر لها على مسرح المخيلة ، حيث يكون تركيزك فى هذا الوقت فى حالة سلبية ، وبعد فترة تعود للسيطرة على أفكارك فتوجهها الوجهة التى تريدها كما سيأتى شرحه .

وليس عليك أن تدرك الحقائق منذ الوهلة الأولى ، ولكن عليك أن تبدأ فقط وتشرع ، وتتقدم بغير خوف إلى المرحلة الأولى من مراحل النمو الفكرى ، والرقى العقلى ، والوعى الفلسفى ، وستصل بالتدريج إلى المعرفة الحقة وستكشف السبل والطرق ، التى تهديك إلى معرفة أسرار الكون وأسرار الوجود وأسرار نفسك المبهمة ، التائهة . . . وكن مع الله يكن حسبك ونعم الوكيل .

الفصل الثانى

فن الاسترخاء

يكد الإنسان ويكدح فى سبيل لقمة العيش . وهو يعيش كالشمعة المحترقة لينير لمن حوله الطريق إلى السعادة ، تدمع عيناه ، وتتقاطر حبات العرق ، وتحترق أعصابه، ويضطرب فؤاده ، وتنزعج نفسه كلما واجهته الدنيا بوجهها الكالح الحزين ؛ ويشرد ذهنه ، ويغرب باله ، كلما صادفه ما يثقل كاهله ، ويرهف إحساسه ، فتراه أغبر الوجه أشعثه ، جافّ الكلام ، خشن الطباع ، يذرف الدمع الهتون ، يلتاع من كل همسة ، ويهتز من كل لمسة من لمسات الحياة القاسية ؛ تحرك المآسى نفسه فتملؤها بالشجو والشجن ، وتهتز أوتار الحياة حوله فينبعث منها الأسى والألم .

تُرى ما روعه فى الحياة ؟! . . . وماذا أضنى نفسه فأطار منها البشر والمرح ؟ !

إنها دوامة الحياة ، إنها العمل المتواصل ، الجهد والعرق . الاحتراق الذى يوتر الأعصاب ، ويتعب المفاصل ، ويشد العضلات ويغلف الذهن بغلاف من الصدأ والوجوم ، ويملأ القلب بالأشجان .

إن من الحماقة أن تترك نفسك وقوداً للحياة دون أن تسعد وتهدأ ،

واعلم أنه بوسعك أن تنجز من العمل أكثر من المعتاد لو أنك استرحت قليلاً واسترخيت بعض الوقت .

وإنى لن أكرر فى هذا المجال ما سبق أن ذكرته فى كتاب « اليوجا والشباب الدائم » عن فن الاسترخاء فيجب الرجوع إليه .

وأزيد على ما سبق ذكره فى هذا الفن ، أبواباً جديدة من الاسترخاء تجعلك دائم الهدوء آناء الليل وأطراف النهار ، حتى تدرأ عن نفسك أى مرض عصبى أو خلل عاطفى ، ولا تنتابك أمراض القلب والشرايين ، والصداع والقرحة ، والإمساك والضغط ، أو غيرها من أمراض الحساسية والانفعال .

ويشتمل الاسترخاء على جزأين هامين : الاسترخاء الجسدى والاسترخاء العقلى . ولابد للوصول إلى الاسترخاء الكامل التام أن يهدأ كلاهما .

الاسترخاء عقب الاستيقاظ

كثيراً ما ينام الإنسان متعباً ويستيقظ وهو ما زال متعباً . و« اليوجا » تعلمك كيف تنام مسترخياً ، وتستيقظ ، فتسترخى أيضاً . . .

نظم موعد نومك واستيقاظك لتأخذ فرصة وفسحة من الوقت تنعم فيها بنوم هادئ .

فى الصباح لا تقفز فوراً من الفراش . نم على ظهرك وأبعد الوسادة من تحت رأسك ، حتى تجعل الرأس والجسم فى حالة استواء تام ، ثم تمطى بشدة ، وذلك بأن تشد ساعديك إلى الخلف قليلا وإلى أعلى مع ضم أصابع اليدين بقوة ، ثم افتح أصابع يديك بشدة عدة مرات ، ثم حرك ساعديك الممتدتين فى مكانهما بأن تلف الساعد يمنة ويسرة ببطء وقوة وأن تحرك اليد وهى مضمومة الأصابع فى حركة دائرية بسيطة ولكن فى قوة . ثم تفرد أصابعك بعد كل لفة وتعود لضمها ، وهكذا حتى لا ترغب فى المزيد ، وفى نفس الوقت شد ساقيك شداً قوياً . ثم حرك القدمين يمنة ويسرة من المفصل الكعبى ، وحاول أن تفرد أصابع قدميك فى أثناء هذا الشد والتمطى ، وبعد أن تشعر بأن جميع عضلات أطرافك قد سرى فيها الضغط والانفراج ، اتركها تهبط على الحشية فى هدوء وتثاقل .

استشعر السعادة وابتسم ، ثم تنفس تنفساً هادئاً ولكن بعمق مع استمرار الابتسام .

ارفع قدميك فوق عارضة الفراش ، إن كان للفراش عارضة ، بحيث تكون الساقان فى ارتفاع عن جسمك بأى زاوية مريحة ، وإن لم يكن للفراش حافة مرتفعة : ضع وسادتين تحت الأقدام .

مر بفكرك على جميع أجزاء الجسم لتهدئة عضلاتك . عضلة عضلة كما سبق أن شرحنا فى فصل الاسترخاء فى كتاب « اليوجا والشباب الدائم » .

محاولاً بذلك تهدئة كل عضلة واسترخاء كل تقلص .

أزل قدميك واجذب ساقيك بحيث يتكون من الفخذين زاوية منفرجة مع البطن . وبحيث تكون القدمان منبسطتين فوق الفراش فى وضع مريح متكاسل .

خذ بضع تنفسات عميقة جداً ، بحيث تشعر بأن الهواء يملأ كل تجويف البطن والصدر ، وبذلك يتحرك الحجاب الحاجز إلى أقصى مداه صاعداً أو غائراً فى تجويف البطن . وبذلك يحدث تدليكاً للأعضاء المجاورة له .كالمعدة والأمعاء ، والأجهزة الداخلية القريبة منه . وبذلك تتحرك فضلات الطعام استعداداً لمغادرة الجسم .

اقفز من الفراش فى حركة هادئة . افتح المذياع لسماع موسيقى حالمة راقصة .

تدليك اللثة

اغسل فمك بالفرجون والمعجون ؛ خذ كوباً من الماء الفاتر ومصه مصاً بتمهل لتدرأ عنك الإمساك ، ثم أحضر كوباً من الماء الدافئ وضع فيه نصف ملعقة من ملح الطعام ، وبعد أن يذوب الملح ، اغمس أصابعك ، ثم دلك اللثة تحت الأسنان من أسفل إلى أعلى حتى يتم تدليك اللثة للفك السفلى

جميعه . ثم العلوى من أعلى إلى أسفل . ثم دلك بإبهامك سقف الفم حتى ينشط غشاؤه المخاطى .

هذا التدليك ينشط الغشاء المخاطى للفم واللثة ويجدد حيويتها ، ويدرأ عنك الإصابة بأمراض اللثة « كالبيوريه » وغيرها . كما يقوى الأسنان ويمنع تساقطها عند الشيخوخة .

تنظيف الأنف

باقى كوب الماء المملح ، خذ منه حفنة فى يدك ثم اقفل فتحة الأنف اليسرى بأصبعك واستنشق بعض هذا الماء ببطء ثم اطرده ثانية من نفس فتحة الأنف حتى تغسل تجويف الأنف وتزيل ما يعلق به من أتربة ومواد ملتصقة . كرر ذلك بالفتحة اليسرى .

خذ رشفة من الكوب وغرغر بها حلقك والفظها حتى تتطهر اللوزتان وغشاء الحلق ، مما يعلق به من المخاط والأوساخ .

اجعل هذا التدليك وهذا الغسيل عادة يومية لك لكل صباح ، حتى لا تتسرب الأتربة والأوساخ العالقة إلى الشعب ، والرئتين والحويصلات الهوائية أثناء التدريب الصباحى للتنفس ، حتى تستقبل يومك نشيطاً .

بعد ذلك أتم إفراغ أمعائك بسرعة ، ولا تتعود البطء فى دورة المياه ،

واجتهد ألا تشغل نفسك فى أثناء تفريغ أمعائك بعمل آخر ، كقراءة الجريدة ، حتى لا يطول مكثك فى مقعد دورة المياه ، الأمر الذى قد يؤدى بك إلى الإمساك ، أو الإصابة بمرض البواسير ، ثم ابدأ تدريبك اليومى بتمرينات اليوجا .

الاسترخاء أثناء ركوب المواصلات

إن المدينة الحديثة ، وما جبلت عليه من مشاق مقلقة للراحة مثيرة للأعصاب ، ولا تخلو من متاعب هدامة ، بالرغم من أن وسائل النقل تبدو لأول وهلة أنها مريحة وسريعة ، فراكب القطار السريع يجلس فى مقعده يتأرجح به القطار من وقت لآخر ، وهو يحاول أن يتحكم فى جلسته ويتماسك مع نفسه ، وفى هذا جذب لعضلاته وإرهاق لعقله وقلبه ، وإذا نظر خارج القطار رأت عيناه الأشياء تمر سراعاً .

وهكذا تتعدد الصور وتتلاحق المرئيات وتتوالى المناظر ، مما يرهق حاسة النظر وبالتالى المركز العقلى للإبصار . ناهيك بهزات القطار المتتالية وأصواته المتباينة ، وصفيره المزعج .

أما راكب الأتوبيس ، فيجب أن يكون من حاملى الأثقال ، أو لاعب سيرك أو بهلوان ، ونظرة واحدة لسيارة ركوب عامة يروعك انخفاضها وارتفاعها وانعطافها حسب الطريق ، فإذا حاولت الركوب قاومتك كتل بشرية

مكدسة ، وبعد لأى واندفاع تدخل فى علبة من السردين . تكتم أنفاس الناس ، فترى الجالس يشرئب بعنقه ليرى الطريق ، والواقف يلتوى ، وأحد الراكبين ينهر الكمسارى ، والكمسارى لا يستطيع شق طريقه ، والسائق ثائر ، والجميع يضجون ويصرخون ويثورون ، كأنهم فى سوق .

هذا أنموذج من زحمة الحياة التى ديدنها السرعة والإجهاد والإرهاق ، فإن سرت فيها ثائراً غاضباً غير راض ، جرفتك متاعبها وانتابتك الأمراض العصبية ، وإن نظرت إليها بعين اليقظة والحذر وتعلمت كيف تسترخى ، قوى احتمالك ، وإذا تعودت الصبر والمثابرة فزت بنصيبك منها كاملا .

ولكى تسترخى ، فى مثل هذه الأحوال عامة ، اجلس فى هدوء وسيطر بعقلك على كل عضلة فى جسمك حتى تكون تحت إشرافك ومراقبتك .

اشعر أنك كتلة واحدة تغرق فى المقعد ، وأن العمود الفقرى لا يحمل ما يحمله من أعضاء وعضلات وعظام ، بل الكل متخاذل متهدل يكاد يسقط إلى الأرض التى تجذبنا بقوة جاذبيتها . لا تدع العمود الفقرى يحمل هذه الأعباء الثقال ، تخيل أن العمود الفقرى يقف وحده دون لحم أو شحم . إنه فقرات من العظم متراصة كل منها يحمل الفقرة التى فوقه فقط .

اشعر أن عضلات رقبتك مسترخية وأن خلاياها مفككة غير منضغطة أو مجتمعة ، حس أن أكتافك تسقط عن كاهلك ، حس أن سواعدك

متهدلة تكاد تسقط إلى الأرض ، وأنها معلقة فقط من المفصل ، ولولا وجود هذا المفصل لانفصلت عن جسمك ، وإن كانت إحدى يديك لا تجد متسعاً لكي تتهدل ، ضعها فوق فخذك كأنك تضع لفافة من الورق . هدئ تنفسك إلى الحد الأدنى ، اشعر كأن ساقيك تكادان تستندان على الأرض .

لا تضغط الفكين . تخيل أن فكك الأسفل سيسقط وأنك بالكاد تمنعه . مر بفكرك على أسنانك واشعر باسترخاء الأسنان والأضراس واللثة ، وسقف الفم . لا تزمت شفتيك . بل ابتسم ابتسامة جميلة كأنك فى موقف سعيد .

حرك مقلتيك بخفة لترى الناس من حولك . ولاحظ فى كل منهم ملاحظة تسرك . اشعر كأنك فى مسرح تشاهد تمثيلية . واضحك فى نفسك من كل وجه عابس أو متزمت وقل لنفسك لماذا تبدو هذه الوجوه عابسة باكية متألمة . لماذا تبدو هذه العيون شاردة مجهدة ؛ وإذا انفجر راكب يسب أو يلعن . فاحفظ بعض هذه الألفاظ وتصورها وهى تطير فى الهواء من فمه وتصيب الطرف الآخر فى النزاع إصابة مباشرة يهتز لها كيانه . ويدمى قلبه . أو تصورها وهى تحدث جرحاً عميقاً فى جسمه ، وهكذا . اجعل الطريق مسلاة حتى يهدأ عقلك الشارد المتعب . وتهدأ

نفسك . وتسترخى أعصابك . وعضلاتك . فتصل إلى بيتك ، وقد زالت همومك .

الاسترخاء أثناء الوقوف

لا تتوهم أن الوقوف عمل سهل بل الوقوف عمل صعب يحتاج إلى تحريك (٣٠٠) ثلاثمائة عضلة من عضلات الجسم . فالواقف ساكن فى الجملة متحرك فى التفاصيل .

ويقول الأطباء ، إن المشى على الحبل ، أسهل علينا من الوقوف على الأرض فترة طويلة دون حركة ، لأننا نقاوم جاذبية الأرض بشكل عمودى فوق قدمين صغيرين بالنسبة لوزن الجسم . فالحيوان يقف على أربع ، فيوزع ثقل جسمه ، أما الإنسان فيضغط بكل ثقله على العجز والساقين والقدمين .

ونحن طوال وقوفنا نحرك عضلاتنا على غير وعى منا لكيلا نسقط على الأرض ، فنحرك حوالى (١٠٠) مائة عضلة فى الساقين ، (١٤٠) مائة وأربعين عضلة فى الظهر ، (١٥) خمس عشرة عضلة فى الصدر ، (٢٠) عشرين عضلة فى العنق . كل هذه العضلات تعمل متضافرة متحدة ، حتى تنتصب القامة ، وتظل تعمل طوال مدة الوقوف حتى يحتفظ الجسم

بتوازنه ، هذا فضلاً عن المراكز العصبية التى تعمل للاحتفاظ بهذا الوضع ، وتتمركز فى أسفل الجمجمة فوق الحبل الشوكى ، كما أنه يوجد فى خلف كل أذن ثلاث أنابيب صغيرة تحتوى على سائل معين يتحرك مع حركة الجسم لينبه المراكز المخية الخاصة بالتوازن حتى تحدث الحركة المطلوبة .

ناهيك بما يعانيه القلب من الجهد كلما طال وقوفنا ، ذلك أنه يعمل بجهد يتناسب تناسباً طردياً مع جاذبية الأرض ، لذا تجب الراحة والاضطجاع عقب الوقوف الطويل ، حتى تهدأ عضلات القلب وصماماته .

فإذا كنت تقف فى زحمة السيارة ،أو تقف فى طابور ما ، أو حفل أو ما شاكل ذلك . فقف مسترخياً تماماً ولا تشد جسمك كأنك جندى مستجد فى طابور الصباح ، كن هشاً لينا ، اشعر أن كل جسمك ، وكل عضلاتك تكاد يتلامس بعضها بعضاً ، دون شد أو جذب ، أنك تكاد تتماسك ، وإذا كنت تحمل فى يدك كوباً أو شيئاً ما ، فأمسكه بقدر مناسب ، لا تضغط عليه بأصابعك كأنك تكاد تسحقه ، بل امسكه برفق ،لا تسرف فى حيويتك ، اجعل الإسراف بالقدر المناسب لكل شىء ، ووفر مجهودك .

فكر فى قلبك ، كيف هو معلق فى مكانه ، ساعده بأفكارك . سر مع الدماء صاعداً ، ماراً بالرأس من الجانب الأيمن ، ثم الأيسر ، ثم مقدم الجبهة ، وخلف الرأس ، ووسط الرأس ، إن الدماء تندفع فى

مجاريها إلى كل خلية فى عقلك تغذيها وترويها ، ثم وجه بعض هذه الدماء إلى عينيك ، إنهما تلمعان بالبشر والنور ، ابتسم لمن هم حولك ، وإن كنت وحدك فابتسم من قلبك ، ابتسم من الأعماق ، إنك حى ، إنك سعيد ، إنك الحياة . . .

الاسترخاء أثناء قيادة سيارتك

القيادة فن ، وذوق ، وعلم ، وملاحظة ، وتركيز .

لا تجلس فى مقعد القيادة كأنك حمل ثقيل بل اجلس كقائد حصيف دون شد وتوتر ، ودون تفكك ، كن هادئاً . . .

لا تقبض على عجلة القيادة كأنك تقبض على لص يحاول الفرار ، بل اقبض على العجلة برفق كأنك تحنو على طفل يهمك أمره .

لا تضغط على صمام الوقود ضغطاً شديداً رغبة فى الإسراع والوصول ، لأنك فى هذه الصورة تبذل مجهوداً جباراً بفكرك وأعصابك وعضلاتك ، لأن عقلك الباطن يقول لك أسرع أسرع أسرع ، كأنه « جوكى » فوق جواده يلفحك بسياطه ، وستجد نفسك ، كأنك تبذل جهداً بكل قواك لكى تدفع السيارة بعقلك وجسمك وعضلاتك ، لا بالوقود ، وفى هذا إسراف فى قواك وإسراف فى وقودك بغير طائل ، اضغط على صمام الوقود بالقدر اللازم المناسب للطريق ، تأكد أنك مهما طالت المسافة فلن يكون الفرق بينك وبين أسرع العربات إلا دقائق معدودة ، ولكنها سنوات

من عمرك وأعصابك وقواك وحيويتك . . .

لاحظ الطريق بهدوء ، ودون توتر أو قلق ، راقب المشاة أمامك ، راقب العربات والسيارات حولك ، لا تضغط على جهاز التنبيه فى كل صغيرة أو كبيرة ، فإنك لن تزعج إلا نفسك .

راقب إشارات المرور عن بعد ، حتى تكيف موقفك منها ، فتعمل بهدوء قبل أن تفاجأ فترتبك . أو تضغط فراملك بشدة تتلفها ، وتقلل من قوة احتمالها .

احفظ طريقك الدائم بقدر المستطاع . فتعرف عدد إشارات المرور فيه وأماكنها ، وتعرف مفارق الطرق الخطرة والهامة . وتعرف أماكن المفاجآت ، وتحفظ تشوهات الطريق من « مطبات أو انبعاجات » حتى لا تسقط فيها فى كل مرة تمر بها ، وحتى تجعل قيادتك فى المرات التالية سهلة ميسرة ، وبذلك تتعلم التركيز والملاحظة وتحفظ نفسك وتحفظ سيارتك .

وإذا كنت تركب مع صديق ، فلا مانع من أن تلاحظ بعض المرافق العامة ، أو المحلات التجارية ، أو الصيدليات أو عيادات الأطباء ، أو ورش تصليح السيارات أو حانوت إصلاح « الكاوتش » ، حتى تكون على بينة وعلم إذا لزم الأمر ، وتعطى عقلك نزهة مع الفائدة .

الاسترخاء أثناء تناول وجبات الغذاء

قبل موعد الغذاء اذكر القول المأثور : « نحن قوم لا نأكل إلا إذا جعنا وإذا أكلنا لا نشبع » ومعنى هذا . ألا تقدم على الطعام إلا إذا كنت جائعاً .

وأنت فى منتصف الغذاء اذكر القول المأثور : « المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء » ، ومعنى هذا ألا تملأ معدتك فتتخم .

وأنت فى نهاية الطعام اذكر القول المأثور : « ثلث للطعام وثلث للسوائل ، وثلث للهواء » . أقدم على الطعام وأنت تشتهيه واتركه وأنت تشتهيه .

قبل موعد الغذاء بخمس عشرة دقيقة اشرب كوباً من الماء ، وحبذا لو أعطيته شحنة من « البرانا » كما سيأتى شرحه ، ثم مص الماء مصاً ، حتى تنبه معدتك لاستقبال الطعام .

وإذا جلست للطعام ، هيئ نفسك ببضعة أنفاس هادئة عميقة ، واسترخى فى جلستك تماماً ، وبخاصة معدتك لأنها غالباً ما تكون فى حالة توتر وضغط ، وفكر فى فلك وفكك ، ثم فكر فى غدد اللعاب وأعطها إشارة الاستعداد ، فكر فى كبدك وفى غدة البنكرياس وأعطهما إشارة الاستعداد ، حتى يستعدا فى تحضير عصاراتهما ، هذه التحضيرات لن تأخذ منك وقتاً طويلا كما تتخيل ، إنها مجرد مرور سريع لن يستغرق من وقتك بضع ثوان .

الق نظرة سريعة على الطعام حتى تنظم نفسك .

امضغ الطعام مضغاً تاماً ، حتى يسيل فى فمك وينحدر من البلعوم إلى المرىء ، تذكر القول المأثور « اشرب طعامك وامضغ السوائل » وتذكر أن المعدة خالية من الأسنان .

لا تأكل طعامك لمجرد أن الموعد قد أزف ، فإذا كنت غير جائع فاترك أكله حتى تشعر بالجوع ، فترتاح معدتك ويصح بدنك ، وتعمر طويلا .

ادخل السرور على من هم حولك بكلمة حلوة ، أو قصة قصيرة مليحة أو فكاهة مناسبة .

اشعر أن هذا الطعام سيفيدك ويمنحك الحياة والحيوية ، وأنك تأكل لتعيش وتسعد ، فكر فى هذا العطاء الذى أعطاه لك الخالق ، واشكره فى نفسك ، واشعر بوجوده معك . . . تأكل هنيئاً وتشرب مريئاً .

استرخى بعد الطعام على فراش مستو ، وقتاً كافياً إن كنت فى بيتك ، أو على مقعد مريح إن كنت بعيداً عن منزلك .

الاسترخاء قبل المباريات

إذا كنت ترغب فى لعب رياضتك المفضلة ، سواء كانت من « اليوجا » أو غيرها من وسائل الرياضة ، أو كنت مقدماً على لعبة عنيفة ،

أو ضمن فريق رياضى ، وجب عليك أن تسترخى قبل اللعب بوقت كاف ، وذلك بأن تنام على الأرض فى مكان نظيف متجدد الهواء . وتسترخى حسب ما تعلمت لمدة عشرين دقيقة على الأقل ، ثم قم بعمل تنفس عميق بطريقة « اليوجا » مدة عشر دقائق ، وبذلك تهيئ عضلاتك وأعضاءك ، وعقلك ، للعمل المثمر ، فتكسب الصحة والحيوية ، وبعد اللعب يجب عليك تنظيف جسمك بالماء الساخن مع التدليك ، ويمكنك أن تقوم به بنفسك إذا لم تجد من يقوم به لك ، وبعد أن تفرغ من حمامك وتنتعش ، استرخ ثانية بضع دقائق حتى تهدأ عضلاتك ، وتنتبه أعصابك ، ويهدأ قلبك المجهد ، فإذا فعلت هذا فزت بالحياة السعيدة والعمر المديد .

الاسترخاء العقلى

إذا كانت مهنتك تحتاج إلى جهد عقلى أو فكرى ، وجب عليك أن تتعلم الاسترخاء العقلى ، قبل أن تبدأ فى العمل .

اجلس فى مكان خلوى بعيداً عن الضوضاء ، كحديقة مثمرة يفوح أريجها ، أو غابة خضراء ، أو صحراء شهباء ، أو بجوار جدول ماء تستمتع إلى خريره وسريانه ، أو اجلس فى غرفة مجددة الهواء على مقعد مريح ، واستمع إلى صمت الطبيعة الجميل ، تنفس فى هدوء ، ثم اترك لفكرك العنان ، يجول ويصول دون تحديد ، اتبع تفاصيل ما يعرضه عليك ،

فمثلا إذا جال بذهنك إنسان فتشبث به وحاول أن تتذكر اسمه إن أمكن والظروف التى جمعتك به وصفاته وغير ذلك مما يرتبط به ، وبعد أن ينتهى العقل من هذه التفاصيل ، ستظهر على صفحة المخيلة رؤيا أخرى قد تكون مرتبطة بهذا الإنسان ، وذلك ما يقرره قانون التداعى ، سر مع الرؤيا الجديدة ، حتى تنتقل بك المخيلة إلى غيرها ، وهكذا تتوالى الأفكار ، وتتلاحق الصور ، حتى يهدأ العقل ، بعد أن يكون قد أفرغ ما فى جعبته . وتسمى هذه العملية بعملية التفريغ .

فإذا ما هدأ العقل ، وانتظر تعليماتك الجديدة ، فابدأ بعمل تنفس من فتحة الأنف (اليمنى) ، وذلك بأن تسد بأصبعك فتحة الأنف اليسرى . وتأخذ شهيقاً بطيئاً عميقاً مع العد عقلياً ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ بالتوقيت مع ضربات القلب ، ثم اكتم الهواء بمقدار يساوى نفس الزمن الأول . ثم اطرد الهواء من فتحة الأنف اليسرى ، وذلك بأن تسد الفتحة اليمنى بأصبعك الإبهام من جانب الفتحة ، ثم تترك الفتحة اليسرى حتى يخرج منها الهواء ، مع العد بنفس التوقيت السابق ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، وهكذا تستمر فى التنفس من الفتحة اليمنى وتكتم الهواء ، ثم تطرد الهواء من اليسرى ؛ وذلك لعدة تنفسات ، لا تقل عن سبع مرات ، وعندما تتقدم فى التمرين وتحفظ وزن وتوقيت العد ، اترك التفكير فى العد ، واستبدله بالإيحاء المطلوب .

فكر عقلياً وقت دخول الشهيق ، أن عقلك فى حالة صفاء تام ،

ثم وجه الفكرة المراد دراستها ، إلى العقل عند خروج هواء الزفير حتى تترسب فى العقل ، وبذلك يبدأ عقلك فى الاستعداد والدراسة والعمل عندما يتطلب الأمر ذلك . وسنشرح لك ذلك بإسهاب فى تمرينات التنفس والإيحاء .

الاسترخاء أثناء عملك

« إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه » . والغرض من هذا التمرين - هو تعليم الفرد كيف يهدأ عقلياً وجسدياً ، فى كل لحظة من لحظات تواجده المادى ، ذلك أن الجسم المتعب يفقد اتزانه ونضارته ، وقدراته العقلية ، والحيوية ، ويثور لأتفه الأمور ، ويغضب من لاشىء ، بل يعجز عن أداء عمله بحصافة وهدوء وإتقان .

ولكى تسترخى كلما أجهدك العمل : اجلس على مقعدك بهدوء واسترخاء ، حاول أن تحس أن جسمك ثقيل على المقعد وأن المقعد هو الذى يحملك ، فإن هناك أشخاصاً ، يجلسون فى مكاتبهم وهم فى حالة من التوتر ، بحيث يرهقون أنفسهم وكأنهم يحملون ضعف أوزانهم ، وتراهم فى حالة جذب وشد لأعضائهم ، أو كأنهم خشب مسندة ، يدرسون ما يعرض عليهم بامتعاض وثورة ، ويرهقون مرءوسيهم بكثرة التقريع واللوم ، ويتعاظمون ويتألهون ، وهم أحوج ما يكونون للعطف ، وفى أشد الحاجة للعون ، وينحون بالخطأ على زملائهم أو مرءوسيهم ، شأنهم فى ذلك شأن الضعيف المتعاظم ، أو الجاهل المتعالى .

اجلس دائم الابتسام حتى ولو كنت وحدك فى المكتب ، وجه عقلك لأطرافك العليا واستشعر راحتها ، دعها تسقط متهدلة إلى جانبك أو دعها ترتكز بخفة على المكتب ، إن كنت تكتب أو تؤشر على أوراق . لا تضغط على القلم بعصبية وركز أفكارك فيما هو أمامك فقط .

اترك أطرافك السفلى ممددة أمامك ، أو ساقاً ممتدة والأخرى منثنية فى رقة وإهمال ، تكاد تستند على أرض الغرفة ، اتركها للأرض تتحمل عبء ثقلها عنك ، فكر فى رقبتك ووجه الفكر إلى عضلاتها حتى تسترخى تماماً ، لا تجعل عضلات الرقبة مشدودة ومتحملة ثقل الرأس ، بل اترك الرأس معلقة على العمود الفقرى ، لا تجلس مشدوداً ، ولا تجلس مقوساً فى أى اتجاه ، اجلس براحة وعناية . لا تعتمد على عضلات الجسم فى حملك ، اترك هذه المهمة للعظام فهى كفيلة بهذا الحمل ، ولا ترهق العضلات ، حتى لا تثور أعصابك لأن كلا منها يرتبط بالآخر .

إذا كنت تلبس منظاراً ، فاخلعه بين الفينة والفينة ، وضعه أمامك . ثم أغمض عينيك ، وضع راحتيك بخفة فوق العينين مستنداً بمرفقيك على المكتب ، حتى تشعر بظلام قاتم ، واستمر كذلك دقيقة أو أكثر حسب وقتك ، ثم حرك راحتيك بحركة دائرية فوق مكان عينيك دون أن تفتح عينيك حتى تشعر بظل من النور الخافت يظهر ويختفى ، ثم مرر كلتا اليدين فوق مقلتيك والأجفان مغمضة فى استرخاء ، حتى تمسح سطح العين بخفة فى تدليك خفيف . ثم عد إلى عملك .

وكلما شعرت بالإرهاق ، أو بثقل جسمك ، أو شد عضلاتك ، فافرد نفسك فى المقعد وأثن ظهرك للخلف ، ثم قوسه قليلا ، ثم عد وأبرز صدرك للأمام ، ثم تمطّ بأن تشد ذراعيك لأعلى وللجانبين ، ثم حرك العمود الفقرى لليمين ثم لليسار ، ثم أبرز صدرك واجذب بطنك للداخل حتى تشعر بحركة عضلات بطنك ، ثم تثاءب وشد عضلات وجهك واتركها تسترخى ، ثم امدد ساقيك للأمام وارفعهما عن الأرض وشدهما شداً تاماً وبقوة ، أى «تمطع» ، ثم اتركها جميعاً تسقط بهدوء مريح واعتدل فى جلستك بخفةوتنفس بضع تنفسات عميقة هادئة متزنة .

إنك الآن قد جددت نشاطك ويمكنك فى هدوء وابتسام استئناف عملك .

كرر ذلك كلما كنت فى حاجة إليه وكرره قبل مغادرتك المكتب ، حتى تستعيد نشاطك لمواجهة أعباء الطريق ، ولملاقاة أحبائك وأولادك فى بشاشة ونشاط حتى تسعدهم ، وحبذا لو عانقت أهل بيتك وقبلتهم . . إنك سعيد .

اجعل هذه الصفات عادة يومية لك تعش هادئ البال ، قوى الجسم ، قوى العقل ، قوى الشخصية مستمتعاً بكل أوقاتك ، سعيداً فى عملك ، سعيداً فى غدوك ورواحك ، ناجحاً فى حياتك محبوباً من الجميع .

وفر جهودك

كثيراً ما تسمع بعض ذوى النفوذ ، أو ذوى المراكز المرموقة ، او الذين أثروا فجأة بعد فقر ، يقول كل منهم : رحم الله الأيام الغابرة ، حيث كنت أتناول كمية من الطعام الشعبى القوى ، وبعد ساعات ، أشعر بالنهم والجوع ، أما الآن فأنا لا أهضم طعامى إلا بواسطة حبوب هاضمة . ولا أنام إلا باستعمال أقراص منومة ولا تهدأ أعصابى إلا بعد تناول قرص مهدئ ، وتسمع صديقاً من المرموقين فى هذه الأيام ، يقول لك : أنا لم أتوجه إلى دور السينما منذ ثلاث أو أربع سنوات ، وتسمع عزيزاً آخر يقول إن أعصابى مرهقة وسأخرج من هذا المؤتمر وأنا فى حالة إعياء شديد . ويشكو البعض من التهاب المرارة ، والكبد ، والسكر ، وصداع مستمر ، وتنميل بالرأس ، وعسر بالهضم ، وإمساك شديد ، وآلام بالمفاصل وارتفاع بالضغط وتسمع كل يوم أن شباباً فى سن الأربعين سقطوا قتلى بسبب انفجار شريان أو ذبحة صدرية ، أو هبوط فى القلب ، وأقول قتلى لأنهم قتلوا أنفسهم بالإرهاق الزائد : دون استرخاء ، ودون متعة فى الحياة ، لا مانع من أن يعمل كل إنسان بأكبر جهد ليحسن عمله وينجزه فى أقرب وقت ممكن ، ولكن إن لبدنك عليك حقاً ، اعمل واجتهد ولكن بقدر ما تعمل استرخ ، تعلم الهدوء ، تعلم الاسترخاء ، تعلم أن تعمل أكبر الأعمال بأقل الجهد ، استمتع بالحياة وأنت تعمل ، هذا علم قائم بذاته ، قد تحمل أحياناً كتاباً أو ملفاً للأوراق ولكنك تحمله بعصبية

زائدة ، تضغط عليه كأنك تحمل عدة كيلوات من الحديد الثقيل ، لاحظ نفسك وستجد أنه فى الإمكان أن تحمله بأقل من هذا الجهد ، بعض المديرين يتكلمون مع مرءوسيهم ، أو عمال مصانعهم بعصبية زائدة ، حاثين العمال على العمل ، ويحرقون دماءهم كلما رأوا ماكينة تتعطل ، لاحظ أن تكلم العمال بهدوء وابتسام ، وإن تحادث مرءوسيك بلمحة لطيفة أو كلمة رقيقة ، إنك ستوفر جهداً كبيراً ، وفى نفس الوقت سيرتاح إليك مرءوسوك ، وستجد أن الإنتاج تحسن ، وأن حيويتك متوفرة .

وقد كان تشرشل يعمل فى الحرب العالمية الثانية بمجهود عشرة رجال ، ولكنه كان فناناً فى توزيع أوقات العمل والراحة ، وكان عالماً فى فن الاسترخاء ، وفى فن توفير الجهود .

إن الحياة ليست أكثر من مسرح ، وأكثرنا فناً على هذا المسرح هو أكثرنا حظاً فى الحياة ، وأكثرنا قدرة على اجتذاب أنظار الجمهور ، من أحياء ومعجبين ، فعش حياتك كفنان ، وحاول أن تكسب المعجبين .

إن بعض الدول الناجحة ، وبخاصة الإنجليز ، يمنحون العامل والموظف فسحة من الوقت فى منتصف العمل ، لكى يتناول كوباً من الشاى ، بعيداً عن مقر عمله ، أو فى استراحة خاصة : يجتمع فيها الأفراد للاسترخاء ، ثم يعودون لاستئناف أعمالهم ، والمدرسة تمنح الطالب فسحة قصيرة من الوقت بين كل درس وآخر ، ثم تمنح الطالب فسحة طويلة قرب الظهر ، حتى يتجدد نشاطه دائماً فيقبل على درسه نشيطاً سعيداً .

وأحرى بالموظف والعامل ، أن يحصل على هذه الفسحة ، وإن كانت طبيعة عملك لا تسمح بهذه الفسحة فلا أقل من الاسترخاء والتمطى .

إن كل كائن حى يتمطى ، ويسترخى بين الفينة والفينة ، حتى يستعيد نشاطه .

إن السبب الرئيسى فى الوفاة الفجأة ، للعامل أو الموظف ، هو الإرهاق المستمر ، إن الذبحات الصدرية ، وآلام القلب ، وقرحة المعدة التى تصيب الرجال فى سن مبكرة ، هى نتيجة الإرهاق والعمل المستمر دون الاسترخاء ، إن الأمراض النفسية والعصبية والعقلية ، التى تصيب البشر ، هى نتيجة حتمية لإرهاق العقل ، والقلق ، والخوف وإرهاق الجسم .

إن زيادة الضغط أو نقصانه ، هو أيضاً لنفس هذه الأسباب .

إن الإمساك، والتهاب القولون ، والضعف الجنسى ، وضعف الصحة عموماً ، ونقصان الحيوية ، وأمراض الصدر وأمراض الحساسية كلها تتجاوب مع هذه الأسباب . والآن أمامك الطريق واضحاً ، فاختر لنفسك ما يحلو . فإن لبدنك عليك حقاً .

الاسترخاء فى إجازة نهاية الأسبوع وقضاء وقت الفراغ

العقل ينتج ويعمل فى الاتجاهات السليمة ، إذا كان الإنسان فى حالة استرخاء تام ، وإذا استعرضنا مشاهير الرجال من قادة أو مخترعين

أو فلاسفة ، لوجدنا أن معظم إنتاجهم كان فى وقت الفراغ ، والراحة ، وقت استرخائهم .

فيحكى عن الفيلسوف العظيم « سقراط » أنه كان يهجع فى فراشه متيقظاً مسترخياً ، ويطلق لفكره العنان . فكانت تواتيه أجمل أفكاره التى يدونها وينشرها فى اليوم التالى .

« وأرشميدس» جاءته معظم نظرياته العلمية . وهو جالس يسترخى فى ماء دافئ فى « مغطسه » .

و « نيوتن » اعتاد أن يجلس فى حديقة داره مسترخياً . كلما أراد أن يحل لغزاً من قوانين الجاذبية أو غيرها ، وحدث أن أطرق فى يوم مفكراً ، وهو جالس مسترخ بجوار شجرة باسقة للتفاح . وسقطت ثمرة وردية جميلة بجواره ، فواتته فكرة قانون الجاذبية وسقوط الأجسام .

وكان « جاليليو » يجلس فى الكتدرائية وحده ، متأملا فى ملكوت الرب ، بينما واتته فكرة هزات البندول المنتظمة التى فتحت الطريق أمامه لوضع هذه النظريات العلمية . هذه أمثلة قليلة من طبيعة العقل وطبيعة الوجود .

كلما أجهدت نفسك ليل نهار ، ضعف إنتاجك مع الوقت . وخسرت صحتك . واستعصى عليك التفكير السليم ، وكلما استرخيت بين الفينة والفينة ، واستمتعت بإجازة نهاية الأسبوع ، كلما عدت إلى عملك شغوفاً وأقبلت عليه هادئاً . وقد واتتك الأفكار والحلول .

فكر فى قضاء إجازة نهاية الأسبوع مع أسرتك وأصدقائك فى مكان خلوى جميل ، تنعم بالهواء المنعش ، فى ظل السماء الجميلة ، وبجوار الغدير ، تنصت إلى خريره الرتيب ، كأنه أشجان متصاعدة ، أو تسبيح لطيف . وتنظر إلى الماء المنساب صافياً رقراقاً ، لا خبث فيه ولا دنس ، ينعكس على سطحه ضوء الشمس الذهبى ، ينساب بين الورد الأحمر ، والعشب الأخضر ، وأريج الزهر الشذى ، وتأمل الشجر الأخضر الندى كيف يصعد إلى السماء بأفنانه ، تتدلى منه الثمار الشهية كما يتدلى القرط الجميل من أذن الغانية .

ما أجمل الطبيعة فى الريف وما أحلاها ، هواء وماء وسماء ، هواء رقيق ، وماء رقراق ، وسماء رائعة . طيور تغنى ، وأخرى تصدح ، وثالثة تزقزق ، نواعير تنشج ، وطنابير تلف وتحف ، وريح تصفر ، وسحاب يصفو ، زرع أخضر يانع وأصفر فاقع ، نبات صغير ناجم ، أو طيب ناضج .

الناس تغدو وتروح فى هدوء وابتهاج ، وجد وعمل ، تستمع إلى أصوات الطبيعة الساذجة على اختلاف عناصرها ، إنسان يغنى أو يزمر ، وثور يخور ، وحمار ينهق ، وديك يصيح ، وكلب ينبح ، وحشرة تطن ، ومن كل هذا تتألف موسيقى تألفها الأذن ويهش لها السمع ، وتطيب لها نفس كل منصت أريب ، أو كل أديب لبيب .

اذهب واشهد هذه المشاهد ، وتأمل بإخلاص قدرة الخالق ، انظر

إلى حقل البرسيم وكأنه بساط سندسى أخضر أبرزه الخالق فى أجمل صورة ، ترعاه الماشية فى سعادة لا تريم . واملأ ناظريك بحقل القمح ، وقد داعبه النسيم فهو يميل بعضه على بعض ميل الثمل الطروب ، ثم يعود سيرته الأولى شأن كل شىء فى الحياة ، يذهب ويجىء ، كالليل والنهار .

فإذا أكملت مطافك على النبت والشجر ، ورويت غلتك من الزرع والمدر ، فلا تنس أولادك تلعب معهم وتحنو عليهم . وتشرح لهم كل ما غمض على الفهم ، وإذا استرحت فاسترح فى مكان تستوعب منه كل مناظر الطبيعة فى نظرة جامعة ساحرة ، ثم سبح الحى القيوم ، الذى وهب لك أيها الإنسان كل هذا الجمال ، وكل هذا الكمال ، وكل هذا الخير . !

أما الصحراء فيا حبذا لو تخيرت منها مكاناً رائعاً ، فهى حبيبة طيعة ، كالظبية الألوف ، رملها من ذهب ، وأريجها من مسك ، وجيدها من كافور . النظر إليها يسبى العيون ، والمشى على أديمها يأخذ الألباب ، الصمت فيها موسيقى وشعر ، والحياة فيها خمر معتقة ، سماؤها أنغام وألوان ، وليلها سمر وأحلام . فى أغوارها تأمل الشعراء ، وفى مغاراتها تعبد الأنبياء ، فى صفائها جلاء للنفوس الذكية ، وفى هوائها شفاء للقلوب الهائمة ، وفى ذراها تنبت الحكمة .

الاسترخاء فى العطلة السنوية

أما فى عطلتك الصيفية فاستمتع بشاطئ البحر . . . لا تذهب إلى ساحل المدينة الكبيرة فإنك لن تستمتع بالمصيف فهو كسوق عكاظ ، كتل من البشر عراة أو نصف عراة ، يعبثون فى جنون ، ويصرخون فى هباء ، ويلعبون فى إجهاد ، تتكدس المظلات ، فلا فسحة لقدم ، تفوح رائحة العرق من الأجساد المنهكة ، التى تفسد هواء البحر الجميل ، وتتساقط قطرات العرق كأنها مطر ساخن غزير . تسكن فى مسكن مؤثث فى غير انسجام ، تحمل فى كل صباح متاع البحر إلى البحر وتعود ظهراً وأنت مجهد ، وفى الليل ، تنغمس فى ملاهى المدينة الصاخبة ، بوق يقض مضجعك ، وصرخة تفزعك ، وسيارة تزعجك ، وحادث يؤلمك . وتمر العطلة وأنت أكثر إجهاداً من ذى قبل .

اذهب إلى شاطئ البحر فى مكان هادئ منعزل بعيداً عن المدينة . تخير شاطئ الأحلام ، وانعم بمشاهدة الطبيعة الساذجة ، حيث تتلاقى الرمال الصفراء بالأمواه الصافية ، وسرح الطرف مع الأمواج المتلاطمة المتلاحقة ، تعلو وتهبط ، وتدفع بالزبد الأبيض ، يفور ويثور ، وتهب الأنسام تهمس فى آذانه فيختفى وكأنه هباء منثور ، أنصت إلى همهمة الريح ، وامرح على الرمال الجرداء الذاهبة إلى البحر ، فى سكون واطمئنان ، راضية بهذا المصير المحتوم ، تمتع بالشمس الدافئة ، المحببة فى بكرة الصباح .

وبلل جسدك فى الماء وأنت سعيد ، واستمتع بسباحة هادئة ، ثم اهجع على الرمال الرءوم فى استرخاء وتكاسل ، وليس فى كسل .

اخلع ملابسك المبللة ، ونشط جسمك بتنفسات عميقة ، ودلك عضلاتك ، ثم تخير بعض تمرينات اليوجا واسترح واسترخ .

تناول غداءك على الشاطئ وتخير الأطعمة المناسبة للجو ، والمكان ، والمعدة ، والسن ، لا تكثر من المثلجات واستعض عنها بعصير الليمون ، اجلس على مقعد مريح وتأمل فى الأمواه اللازوردية ، وسرح الطرف فى الأفق البعيد ، حتى يصفو ذهنك ، وتهدأ نفسك ، وتقوى عيناك ، واترك العنان لفكرك ، تتداعى أفكاره كما تتداعى الأمواج ، حتى يهدأ الفكر ، واستخلص من كل هذا عظة وعبرة . استمتع بغروب الشمس حتى تراها كرة كبيرة من الجمر الملتهب ، تغرق فى البحر إلى الأعماق ، فإذا ما انطلقت العتمة تنشر رواقها ، وتسدل سترها ، وتحول غناء البحر إلى نواح وهدير ، وتحول الشفق إلى ظلام بهيم ، فتمطّ وتثاءب ، وتثاقل وانظر إلى القبة الزرقاء وما انتثر فيها من ثريات ، وتعجب من أشكالها وأحجامها ووميضها وتقاربها وتباعدها ، وتساءل كيف تسكن كل ثريا منها فى مكانها ؟ ما هى القدرة التى تحملها ؟ كم عددها ؟ ما مقدار حجمها بالنسبة لأرضنا ؟ هل ترابها من تبر أصفر أو لجين أبيض ، أو عقيق أحمر ، أو زبرجد أخضر ، أو ماس أشهب ؟ هل أنهارها من لبن يجرى ، أو عسل مصفى ، هل إنسانها أبيض أو أحمر أو أسود أو أخضر

أو خليط بين هذا وذاك . يزهو بألوانه كما يزهو الطاووس ؟ ؟ ؟ هل حيوانها يتكلم . وإنسانها يتفاهم لاسلكياً ؟ ؟ ؟

وقل لنفسك: إذا كان حجم الكوكب منها . أضعاف حجم الأرض عشرات المرات . وهو يدور حول نفسه . ثم يدور حول شمسه . فإن النهار عندهم أطول من نهارنا بنسبة هذا الحجم . ولعله فى بعضها يوازى سنة من زماننا . وبالتالى يكون الليل . وعلى هذا القياس كيف يعملون وكيف يعيشون . وكيف يتحركون . وماذا يأكلون ؟

هل هناك سلام دائم أو حروب مستعرة ؟ هل يتعالى جنس على جنس؟ هل هناك تفرقة عنصرية ؟

هل تحكمهم المادة ويذلهم المال . ويخدعهم بريق الذهب؟ هل يتفشى فيهم الغل والحسد . والغيرة والبغضاء . والغش والخداع . والخيانة ؟

هل ترهقهم غرائزهم وتذلهم أجسادهم؟ هل نساؤهم مخادعات شريرات فاجرات ؟

هل يقتل الأخ أخاه . كما قتل قابيل هابيل . هل هناك زواج أو طلاق ؟ أو أسرة أو مجتمع شبيه بمجتمعنا ؟

هل تقدم العلم أكثر من عالمنا ؟

هل بلغوا من الحكمة . والمعرفة . والسمو الخلقى . مبلغاً عظيماً جعلهم أقرب إلى الملائكة منهم إلى الشياطين ؟

إلى آخر ما يتدفق ويتزاحم فى عقلك من هذه الأفكار ؛ وبذلك تكون

قد أعطيت لعقلك نزهة بعيدة . وحققت قوله تعالى : « والذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون فى خلق السموات والأرض . ربنا ما خلقت هذا باطلا . سبحانك فقنا عذاب النار » .

الاسترخاء الروحى

كما أن الجسم والعقل يحتاجان للاسترخاء حتى يهدأ الإنسان هدوءاً محبباً إلى نفسه . فإن الروح فى حاجة إلى الاسترخاء أكثر من الجسم والعقل . لأن الروح هى الأصل والجسم والعقل هما الإطار الظاهر للصورة الحقيقية التى هى صميم أنفسنا . التى هى وجودنا الأبدى السرمدى . هى النور الذى يملأ جوانحنا . هى الحقيقة الباطنة فى ظاهرنا . هى الشعلة المقدسة المتسربلة فى لباسنا المـادى . هى المصباح فى داخل المشكاة . هى الكوكب الدرى الذى يوقد من الشجرة المباركة . إن الروح وضاءة لماعة لماحة . ولكننا نطمس نورها وضياءها . بالشر والكبر والفساد . والحقد والغل والطمع والغيرة . والرغبة فى الانتقام . . .

ولكى تهدأ أرواحنا وتهنأ أنفسنا . ونمضى قدماً فى حياتنا المادية . وجب علينا أن نغذى أرواحنا . أن ننظف المشكاة فتضىء الشعلة فى زجاجتها . فتومض الروح ومضات مستمرة كما يومض الكوكب فى كبد السماء . فيملأ قلوبنا النور . وتشرق وجوهنا بالبشر والمحبة . ويصلح أمر دنيانا وآخرتنا .

أطلق الروح من عقالها يوماً أو يومين فى الأسبوع . دعها ترتفع عن

حمأة جسدك الفانى ، دعها تنطلق فى الكون تنشر الحب خالصاً من كل دنس . دعها تتصف بالعفة والفضيلة ، دعها تشف بالدماثة والعذوبة ، والأدب والكياسة ، والحنان والطيبة ، والتواضع والرقة ، والذكاء الذى يعرف كيف يكون رائعاً رائقاً ، وكيف يوفق بين واجب التحفظ فى الحياة ، وبين الشعور بالحرية المدنسة بالغرائز السفلى ، والرغبات الدنيئة الغاشمة الشريرة .

صمم أن تختار يوماً أو يومين فى الأسبوع ، تصوم فيهما عن أكل كل ما فيه روح وكل ما خرج من الروح ، امتنع عن أكل الأسماك والطيور واللحوم ومستخرجاتها ، امتنع عن أكل الأشياء الحريفة ، امتنع عن تناول المخللات والمشروبات الكحولية ؛ أكثر من تناول الفواكه ، والخضراوات الطازجة أو المطهوة طهواً خفيفاً ، تناول بضع حبات من الجوز أو اللوز أو البندق ، أو الفواكه المجففة كالزبيب والتين والبلح والمشمش والقراصيا والكمثرى وغيرها . لا تكثر من الطعام فى هذا اليوم ، كن خفيفاً وستشعر فى هذا اليوم أنك أقوى منك فى أى يوم من أيام الأسبوع ، وأنك خفيف الحركة ، صافى الذهن ، هادئ النفس .

حاول أن تعمل الخير فى هذا اليوم ، نقب عن وجوه الخير وافعل ما يمكنك فعله ولو بالامتناع عن فعل الشر وهو أضعف الإيمان . لا تغتب أصدقاءك ومعارفك . حاول أن تكون فى هذا اليوم ، دمث الأخلاق ، جم الصفات ، مشرقاً كالأمل ، مبتهجاً كالفرح ، مبتسما كالسعادة ،

ضاحكاً كالخير ، منتشياً كالخمر ، رقيقاً رقراقاً كماء الغدير ، متواضعاً كالتراب يحمل فى طياته التبر ، كن متألقاً ولا تكن متألهاً ، كن فى حالة من السرور المطلق . حاول أن تضع نفسك فى هذا الجو ، ابتسم للحياة . ما عليك إلا أن تفرج شفتيك حتى ترف عليهما ابتسامة ، لا تكن متزمتاً — هيا واضحك . . . اسخر من الحياة ، اضحك على « مقالب الحياة » . لا تكن أنت الضحية المغيظ ، كن أنت الساخر من الدنيا ، لا تدع لها المجال لإغاظتك وإرهاق أعصابك ، اشعر أنك ملك الرحمة وارحم من هم حولك . وزع حنانك على زوجتك وأولادك وأهلك وأخواتك وأصحابك ومرءوسيك .

اشعر أنك ملك الخير ، ووزع الخير فى حدود إمكانياتك ، لا ترد قاصداً ، اشعر أنك الحياة ، وأنك تسرى فى من هم حولك بالسعادة والهناء ، والكلام الجميل والأمانى السعيدة ، أسمع من حولك ضحكاتك ومرحك ، وشاركهم وأشركهم فى الفرح والمرح . لا تدع للأحزان مجالا فى عقلك أو قلبك فى هذا اليوم ، اجعلها تتضور جوعاً حتى تموت وتفنى ، واملأ قلبك بالبشر والسعادة وأروها من نهر الصفاء الروحى . . . أكثر من ذكر الله فى هذا اليوم ، وتأمل فى الوجود ، وستجد نفسك على عرش السعادة الذى صنعته بيديك ، تغنى حولك أطياف الملائكة أغانى الخير وأهازيج السلام ، وتشنف آذانك موسيقى الرضا والقناعة ، ومع المداومة والاستمرار ستجد نفسك محبوباً من الجميع ، متألقاً دون تأله ، هادئاً

دون كسل . فرحاً مستبشراً مع الأيام . . .

اخرج من حديثي عن الاسترخاء بخلاصة ، هي أن الاسترخاء — وهو إعطاء الجسم قسطاً من الراحة — يضاعف الإنتاج . ويضاعف الحيوية في الجسم ، وبالتالي يضاعف العمر .

وأزيد في حديثي كلمة أخرى ، ألا وهي أن الاسترخاء بالجسم والعقل . لا يتم إلا إذا كان العقل في حالة صفاء ، والصفاء لا يتأتى إلا إذا عاش الإنسان في إطار من التفاهم وحسن المعاملة ، والمجاملة لمن يحيطون به . فكيف يهدأ عقلك وقد فعلت شراً بالناس ، أو تعاملت معهم على الغش ، والخداع ، والوقيعة ، والنميمة ، والبغض ، والكراهية ؛ وكيف يهدأ عقلك وقد أغضبت زوجك وبنيك ، وعصيت والدك ، وأزعجت والدتك ؟ وكيف يهنأ الزوج في أحضان الدعارة ؟ وكيف تهدأ الزوجة في بحر الخيانة والرذيلة ؟

والمثل المأثور يقول : عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به ، والدين المعاملة . والمعاملة ديدنها الشرف والأمانة ، والإخلاص في العمل ، وأداء الواجب ، والبذل والتضحية . حاول أن تكون يدك هي اليد العليا ، فاليد العليا خير من اليد السفلى ، أعط أكثر مما تأخذ ، ابذل أكثر مما في وسعك . لا تخادع فتصبح أنت المخدوع . ولا تظلم فتدور عليك الدائرة ، ترفع عن كل ما يشين كرامتك ، أو يثير أعصابك ، وارفع مقتك وغضبك

عن الناس ، يرفع الله مقته وغضبه عنك . جاء في الكتاب العزيز : « ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك » ، فعامل الناس بالحسنى ، وحب لأخيك ما تحب لنفسك ، وعش في حدود يومك سالماً ، لا تأس على ما فاتك ولا تفرح بما يأتيك ، كن فيلسوفاً ، وانظر إلى الحياة نظرة حكيمة ، ولا تكن متطرفاً في تصرفاتك فتصبح منبوذاً .

لا تحاول أن تعيش حياتك كمحارب يبذل قصارى جهده للانتصار ، ولا تعش سلبياً كالريشة في مهب الريح ، ولكن عش كفنان يرسم لوحة جميلة من واقع الطبيعة ، إنك ترسم حياتك ، فاجتهد حتى تبدع الرسم وتحسن مزج الألوان ، فتبدو لوحتك تحفة فنية رائعة ، إنها لوحتك المحفوظ .

وعش كصاحب الحديقة الهاوي ، يزرع الورود والرياحين ، والفل والياسمين ، ويتخلص من كل الحشائش الضارة في حديقته ، ويهذب الأشجار ويشذب الأزهار ، ويجلس في حديقته عند كل إشراقة للصباح ، يمتع النظر بسحر الورود ، وجمال الطبيعة ، فهذه زهرة أقحوان تتمايل تمايل النشوان ، وتلك عيون النرجس تسبي العقول ، وهناك الهزار يترنم ، وكأنه يلقي بكلمات الحب إلى زهرة البنفسج ، وهي تخفي عنه وجهها كالبتول في ليلة الزفاف .

هذه هي الحياة كما خلقها الفنان الأعظم ، الذي أبدع وصور ، فعش فناناً ، واخلق جنتك بفكرك الخلاق .

الباب الثانى

القلق والطريقة العلمية لحل مشاكلك

بعد أن تعلمت فن الاسترخاء ، وجب عليك أن تتعلم الطريقة الصحيحة لحل مشاكلك حتى تزيل كل قلق من عقلك . لأن اليوجا ترفض القلق ، فإذا واجهتك مشكلة فقل لنفسك : سوف أجد السبيل لحل هذه المشكلة .

واليوجا تعلمك التأمل والتفكير ، واتخاذ القرار السليم فى أمورك ، بعد روية وبحث . ولليوجا طريقتها العلمية فى حل المشاكل ، وذلك بزيادة قدرة الفرد فى الفهم والتفكير ، والتعمق فى البحث وعدم الركون إلى الغير لحل مشاكلنا ، لأنه لا يوجد شخص ليس فى مكنته حل مشاكله الشخصية ما لم يكن عاجزاً تماماً أو عديم الشخصية ، أو قاصر التفكير أبله .

ولكن إذا بحثنا المشكلة التى تورثنا القلق والحسر النفسى . بحثاً يستند على الفهم العميق لأنفسنا ، وللعوائق التى تحيط بحياتنا ، وتحد من مجهوداتنا ؛ وإذا رتبنا أفكارنا ترتيباً إجمالياً بالأسباب والنظم التى تساعد فى حل المشكلة ؛ ورتبنا هذه الوسائل ترتيباً سليماً لأمكننا حل أى مشكلة بسهولة ويسر .

وإذا كنا نفكر بصفة دائمة فى المشكل الذى يقلقنا . فإن العقل يدور

فى دوامة من التفكير المتداخل مع أحلام اليقظة ، والتأمل الكاذب فى الرغبات والدوافع القوية التى تدفع بنا بعيداً عن الحل الصحيح .

والإنسان بطبعه ليس منطقياً فى تفكيره ، لأن التقاليد والدين والعادات الموروثة ، والدوافع والإحساسات المتباينة ، والأحاسيس المختلفة ، والرغبات والخوف والجزع ، والعواطف ، كلها عوامل خفية ، تحدث الاضطراب والبلبلة فى الأفكار . وكثيراً ما ينحاز الإنسان أو يميل إلى أشياء تبعده عن الحق وتنزع نفسه إلى الباطل ، وكثيراً ما ينساق الإنسان تحت تضليل الآخرين ، أو يتعلق بأوهام أو كلمات أو حكم غير سليم .

والإنسان فوق هذا كسلان لايحب البحث الدقيق ، ويعتمد على خبرته ومقدار تعليمه وتدريبه وهو يتعجل الحكم دائماً ، وبذلك لا يصل إلى النتائج السليمة الصحيحة ، ويتردد كثيراً دون دراسة سليمة فتفوته الفرصة .

ولما كانت المدنية الحديثة والتقدم السريع ، من الأمور التى تحد هدوء البشر ، وتزيد من متاعبهم وقلقهم ، أصبح من الواجب الوصول إلى طريقة علمية نحل بها مشكلاتنا بصفة عاجلة ، حتى لا تترسب فى أنفسنا العقد ، ونظل فى آلام نفسية لا حدود لها .

والمشكل الذى نسميه مشكلا مقلقاً ، هو حالة من الميوعة الفكرية تجعلنا فى حالة من التردد بين الإقدام والإحجام ، بسبب وجود عائق أو عقدة تمنعنا من الجرأة فى التنفيذ .

فإذا صادفك مشكل يقلقك فابدأ العمل بقوة وإرادة . .

أولا : حاول ألا تفكر فيما يقلقك بعض الوقت ، وذلك بأن تقوم بعمل تمرين تركيز على وردة جميلة أو زهرة يانعة ، كما جاء وصف ذلك فى المثال الوارد بكتاب اليوجا والشباب الدائم صفحة ٢٩٠ .

ثانياً : بعد أن تحصل على التركيز نتيجة للتمرين السابق ، اجلس فى غرفة وحدك على مقعد مريح ، واسدل الخصاص الخشبى ، واسدل الستائر إن وجدت ، حتى يخيم على جو الغرفة الهدوء المريح ، وأحضر ورقاً وقلماً .

ثالثاً : تنفس بضع تنفسات عميقة رتيبة هادئة .

رابعاً : فكر فى المشكل الذى يقلقك وضعه موضع البحث العلمى ، تأمله كما تأملت الوردة ، شكلها الإجمالى ، ثم قاعدتها الخضراء ، التى تحيط بالساق ، ومنظر الساق وأشواكه ولونه وطوله ، إلى آخر ما جاء بالتمرين ، أقصد من هذا التشبيه ، أن تبحث المشكل فى شكله العام ، وحدوده ، وظروفه ، وفروعه ، وما يترتب عليه فى حالة تنفيذه ، وما يترتب عليه فى حالة الامتناع ، ما هى الأسباب التى أدت لظهور المشكل ؟ ودون كل هذا ، كن محايداً وأنت تنظر إلى المشكل ، كأن هذا المشكل يخص إنساناً آخر ، وأنت تساعده للوصول إلى الحل السليم .

فكر فى أسوأ الظروف المحتمل حدوثها وادرسها وكن مستعداً لها ، أو حاول إنقاذ ما يمكن إنقاذه منها .

فكر وتأمل فى الأمر الفادح الذى يجلبه عليك هذا القلق . وفكر فى المرض الذى يمكن أن يصيبك . فكر فى أنك قد يحدث لك شلل أو يهبط قلبك أو تنهار أعصابك أو يصيبك الفالج . . .

وبعد هذا التفكير ستتضاءل مشاكل الحياة أمام اهتمامك بصحتك وعافيتك . وستشعر أنه لا يوجد فى الوجود الأرضى : المادى أو المعنوى ، ما يستحق هذا الجهد والعناء والقلق المستمر ، وإذا علمت أن كل مخلوق غارق فى لجة من المتاعب يئن تحتها . . . هانت بلواك ، ورضيت بما ليس منه بد .

أثناء تأملك فى المشكل ، ومواجهة كل ظروفه ، سيطرأ عليك بعض الحقائق المجهولة لديك والتى تحتاج إلى بحث . . .

خامساً : اكتب هذه البيانات المطلوب بحثها ورتبها حسب إمكانيات البحث .

قم وافتح النوافذ . واستمع إلى أنغام الموسيقى الحالمة ، أو الغناء الهادئ الجميل ، وقل لنفسك بقوة وعزم : إن فى قلبى نشوة ، وفى دمى فورة ، وفى فكرى ثورة وفى إرادتى عزماً من حديد . ولن أتردد ولن أجبن أو

أحجم . سأذلل كل عقبة وأحطم كل صخرة . وأفتح طريقى ولو كان زاخراً بالأشواك والجلاميد ، سأنتصر . . . سأنتصر . . .

سادساً : اجمع المعلومات فى أقرب وقت ممكن .

ابذل مجهوداً طيباً بأمانة وإخلاص . لجمع كل ما يتعلق بالموضوع من معلومات . لا تجمع أى معلومات لا تثق فى مصدرها . فالمعلومات إما معلومات عن حقائق ثابتة ، أو آراء بعض المجربين من إخوانك ومعارفك وأهلك الذين تثق فى كفاءاتهم . والذين مرت عليهم ظروف تشبه هذه الظروف . وتصرفوا فيها بحكمة ونجحوا ، أو تصرفوا فيها بخطأ ندموا عليه .

(ا) واحذر جمع معلومات كثيرة لا علاقة لها بصلب الموضوع .

(ب) لا تقتضب فى جمع المعلومات وكن لبقاً بين هذا وذاك .

(ح) لا ترتب هذه المعلومات حسب هواك ورأيك الشخصى فقط . فقد تكون مخطئاً أو منحازاً لهواك ، أو قليل الخبرة .

تبويب المعلومات وترتيبها

المقصود هو تنظيم المعلومات وتقسيمها حسب أهميتها وحسب مصادرها ، وحسب المطلوب عمله ، وذلك يجعل المعلومات ممهدة وسهلة للاستخدام :

بحيث توضح للباحث العلاقة بين المعلومات وبعضها ، وفوق هذا تمكن الباحث من معرفة أى المصادر يمكن الاستفادة منها إذا احتاج الأمر لمعلومات أكثر .

وفضلا عن هذا فإن الترتيب يسهل للعقل أمر البحث ، ويحدد الحلول ويبرز الحل المعقول المناسب .

(ا) وأخيراً وليس آخراً ، تحقق بنفسك وبهدى تفكيرك أمر هذه الحقائق .

(ب) تفهم واستفهم عن كل فكرة غامضة وعن مصدرها .

(حـ) تأكد أن المعلومات التى سيقت إليك ترتكن على أسس مقبولة .

(د) وضح جميع المعلومات لنفسك وافهمها جيداً واستوعبها .

سابعاً : بعد جمع المعلومات السابقة وتحليلها وتدوينها ، اجلس فى غرفة وحدك واكتب الحلول الممكنة على الورق ، كل حل فى ورقة منفصلة ، مع ذكر بعض الأسباب التى حدت بك إلى اتخاذ هذا القرار .

ثم اكتب أمام كل حل الأسباب الآتية :

١ ــ هل هذا الحل مناسب ، وسيحقق الغرض ولماذا ؟ .

٢ ــ هل وسائل تنفيذ هذا الحل موجودة وممكنة ؟ .

٣ ــ هل هذا الحل فى طاقة الإنسان ، أم أن عمله سيكلف الكثير ؟ !

٤ ــ هل يتمشى مع الحقائق الموجودة الثابتة وهل يفى بالغرض ويمكن عمله وتنفيذه ، دون حدوث متاعب مثيرة ؟

وبعد فحص جميع الحلول ، يمكن الجمع بين أجزاء من حل وأجزاء من حل آخر ، واعتباره حلاً جديداً .

ثامناً : وفى النهاية اشطب الحلول البعيدة ، حتى تصل إلى أقرب الحلول الممكنة .

اقرأ هذا الحل بعناية تامة ، مع مراعاة عدم التهاون ، أو عدم المبالاة ، أو التهويل أو التهويش أو التشويش على نفسك . وإذا اقتنعت بالحل فاتركه واهدأ حتى المساء .

تاسعاً : وفى المساء اقرأ هذا الحل عدة مرات قبل نومك مباشرة ، واطلب من عقلك الباطن دراسته ، ثم نم دون أن تفكر فى شىء .

عاشراً : وفى الصباح اقرأ الحل ثانياً ، وإذا اقتنعت فقم بالتنفيذ ، ولا تهيب العواقب ولا تعد تفكر فى غير هذا الحل ، وبذلك يزول قلقك تماماً ، إن راودتك أفكار مغايرة من وقت لآخر ، فاطردها بهدوء ، وقل لنفسك هذا القرار هو أحسن الحلول ، وليس من هذا بد ، ومع الوقت ستقنع نفسك وتهدأ جروحك ، وترضى بالواقع ، ولو « علم أحدكم الغيب لاختار الواقع » .

أما إذا عجزت بالرغم من كل هذه الحلول العلمية ، فهناك وسيلة أخرى فى اليوجا تحل بها مشاكلك ، بطريق استخدام العقل الباطن لحل

المشكلات . وكلنا يعرف أن العقل الباطن هو المصدر الأول للوحى والاختراع . وأن ٩٠ ٪ من تصرفاتنا هى نتيجة لتوجيه هذا المجال العقلى .

التمرين

١ — افحص المشكل إجمالياً . من كل نواحيه وحدوده المتشعبة . فحصاً لا يدع مجالا لميوعة الموضوع أو غموضه .

٢ — هدئ كل عضلة فى جسمك ، واسترخ تماماً عقلا وجسداً كما تعلمت .

٣ — ارفع كل شد وتوتر من كل عصب .

٤ — دع العقل يهدأ تماماً وكن سلبياً ، فكر فى لا شىء .

٥ — انتظر لحظة .

٦ — اشرح الموضوع المراد حله لعقلك شرحاً وافياً كأنك تشرح الموضوع لإنسان يستمع إليك . وكن متزناً فى الشرح والتوجيه ، ولا تكن مغرضاً لنفسك أو للغير .

٧ — ثم اعط أمراً إرادياً للعقل الباطن . بإرادة قوية وحزم وهدوء . مع التصور كأنك تعطيه شيئاً ملموساً محسوساً ؛ أو صور الأمر للعقل الباطن كأنه فيلم سينمائى أو مشهد روائى على المرسح .

٨ — وأثناء ذلك قل للعقل الباطن بهدوء وحزم :

أيها العقل الباطن إننى أريد تحليل هذا الموضوع تحليلاً سليماً ؛ وأريد تنظيمه وفحصه فحصاً جيداً ؛ واختيار الحل السليم المناسب لظروفى وللظروف المحيطة بى . وعليك فور اكتشاف الحل السليم تقديمه فوراً ، وشكراً لرعايتك لى ومعاونتك .

ويجب للحصول على نتيجة سليمة سريعة أن تقوم بالعمل :

١ — وأنت فى حالة سرور ورغبة وانتباه وتركيز .

٢ — ثم احذف الموضوع من رأسك قائلا لعقلك الواعى : « إننى نزعت الموضوع من تفكيرى الواعى ، لأن عقلى الباطن سيدبر أمرى » . ولا تنشغل بعد ذلك .

٣ — اخلق فى نفسك شعوراً عقلياً بالثقة التامة فى عقلك الباطن وفى قدرته وثق به ثقة كاملة .

٤ — تحاش أى تفكير مقلق أو مضايق بصدد الموضوع المطلوب بحثه وكلما راودك فيه الفكر فنحه جانباً بلباقة .

٥ — أعد العمل مرة ثانية ليلا بنفس الشروط السابقة ؛ قبل دخولك فى النوم ، وأنت فى فراشك مستلق على ظهرك .

٦ — كن صبوراً واعط المشكلة الوقت الكافى .

٧ — إذا لم تحصل على الحل فى أول ليلة فكرر العمل فى اليوم التالى وهكذا حتى تأخذ الحل فجأة من عقلك الباطن ؛ ودونه فوراً فى وقت

ظهوره ليلا أو نهاراً .

٨ — إفحص الحل منطقياً وعقلياً قبل تنفيذه حتى تتأكد أن العقل الباطن لم تصله معلومات غير صحيحة وأنه لم يخطئ .

تأكد أن هذه النظرية مضمونة ومجربة . وهى كثيراً ما تحدث فى حياة اليومية بوسيلة غير مباشرة ، وكثيرون منا تأتى إلى عقولهم فجأة حلول لموضوعات كثيرة تشغلهم ، واليوجا فى هذا التمرين تنظم الوسيلة بطريقة علمية وتضعها موضع العمل الإرادى . فثق بها وجربها بإيمان .

الباب الثالث

الفصل الأول

الإيحاء الذاتى – التصور العقلى

يعيش الإنسان طوال حياته أعمى البصيرة . أحمق الأفعال . حاقداً على الزمن والأيام التى لم تعطه ما تصبو إليه نفسه . فيعيش فى الماضى المؤلم ؛ والحقيقة أن الإنسان لو فكر تفكيراً سليماً منطقياً ولو نظر إلى الأمور بعمق وبتصرف وحكمة ، ولو تسامى عن الإحساسات الهدامة كالحسد والغيرة ، والكراهية ، والشك المريب الذى لا أساس له من الصحة ، والحقد ، والخوف ، والقلق ، والرغبات الغريزية الهدامة . وسرعة الغضب ، والأسف ، وشدة الفرح ثم الحزن والغم ، والأسى ، والشجن ، والحسرة على الخيبة والفشل ، ومقابلة المصائب والنوائب والكوارث بالهلع الشديد الذى ينوء بحمله الإنسان ، فيضنيه الحزن ، ويثقل الهم كاهله ، فيجأر بالشكوى الدائمة ، ويحس بالوجيعة والتفجع الذى يميت القلب وينهش الصدر ويقتل بهجة الحياة ، فيعيش الإنسان فى مرارة الحياة . أقول لو تسامى الإنسان بعقله وأفكاره عن هذه العواطف الهدامة ، ولو تعلم كيف ينحى هذه الصفات جانباً ، ويمر فى طريق الحياة مرفوع الرأس قوى الإرادة ، ثابت الجنان ، رابط الجأش منيعاً كالحصن ، هادراً كالنهر فى طريق الشلال ، لعاش حياته كما يريدها ، أو على الأقل

لعاش حياته مستخلصاً مباهجها من بين أشجانها ، وحلوها من مرها ، ولذاق طعم السعادة من بعد الأسى والغم .

هذه حقائق أقولها ، وليس كلاماً يقال جزافاً ! ! علمتنى الحياة كيف أبحث وأنقب وأتعلم وأجرب ، واستخلصت هذه الحقائق ، كما استخلصها غيرى من الناس ، وكما ستتعلمها أنت أيها القارئ وتستخلصها لنفسك ، فأنت أعرف بنفسك .

فإذا أردت أن تتخلص من صفة من تلك الصفات السلبية ، فصور لنفسك عكسها ، فإذا كنت حزيناً صور لنفسك صورة الرجل السعيد ، كيف يبتسم وكيف يتكلم وكيف يعيش ! !

وإذا كنت خجولا أو ضعيف الثقة بنفسك أو سريع الانفعال والغضب فصور لنفسك الشكل الذى تريد أن تكونه : — كيف يكون الرجل الواثق بنفسه الجرىء ، الثابت الأعصاب ، الهادئ العقل ! ! كيف يتحرك ، وكيف يتكلم ، وكيف يمشى ، وكيف يعامل الناس ، وبعد أن ترسم الصورة الذهنية فى عقلك ، مثلها بجسمك كالممثل البارع الذى يعيش فى دوره ، فكر فيها طويلا ، وتخيلها دائماً وتصنعها ، صفها وصفاً دقيقاً مطولا ، كأنها فيلم سينمائى تراه . مثلها أمام المرآة ثم أمام الناس .

وإذا كنت عبوساً ضيق الصدر ، فاهرع إلى المرحين والتمس صحبتهم ،

وشاركهم فى مرحهم من الأعماق . وإن عجزت فتصنع أولا ومثل الابتهاج وعدم المبالاة بالحياة ! !

قف يومياً أمام المرآة . وانظر إلى وجهك الجامد ، وحرك أساريرك واضحك ، وانظر إلى وجهك الضاحك . وسوف ترى الفرق الشاهق . كرر عبارات المرح وعدم المبالاة . واستشعر الاطمئنان مهما كانت أحوالك ، وقل لنفسك أنا قوى لا تهزنى متاعب الحياة . أنا مرح وسأعيش حياتى فى سرور ، سأضحك كل يوم من الحياة رغم كل ما فيها من متاعب . سأكون كالمتفرج الذى يرى فيلماً ضاحكاً عن حياة البائس فيضحك من مصادفات البؤس الضاحكة فى الحياة . والمآزق التى يقع فيها الممثل وكيف يتخلص منها ويسخر ، إن المخرج يعبث به فى القصة ، والروائى يجعل منه فيلسوفاً ساخراً من الحياة .

كن هذا الفيلسوف ، وستجد نفسك بعد التمرين والتأمل نفساً أخرى . ستموت نفسك الحزينة الشاردة الضعيفة . وستولد روحك من جديد ، فى يوم جديد ، لحياة سعيدة طويلة .

لاحظ الناس واهتم بتصرفاتهم . ستجد نفسك ساخراً من الغضاب والمحزونين . ضاحكاً من الحقودين والمتزمتين ، سوف تشعر بالسعادة وستسعى لخدمة المكروب .

سيقول بعض القراء : هذا كلام لطيف ، ولكنه لن يغير من الحقيقة شيئاً . اعتقد ما شئت ، ولكن الذى أطلبه منك أن تجرب . أن تعمل .

أن تمارس الضحك والابتسام متكلفاً متصنعاً ، داوم على ذلك بضعة أسابيع بصفة دائمة ومستمرة ، وستجد اليوم القريب الذى تشعر فيه بالسعادة الحقة تغمر نفسك ، ستكون أنت الحقيقة بعد أن كنت الممثل الذى كان يتكلف الأمر ويمثله ! هذا قانون علمى معروف : يبدأ بالتركيز ثم التأمل ، ثم التمثيل ، ثم خلق الذات ، فأنت من صنع أفكارك فعش حاضرك ومستقبلك فى صحة وسعادة واخلق حياتك .

لا تقتل بهجة الحياة بالتركيز فى ذاتك الحزينة ، وسترى الحياة بعين صافية لا غشاوة عليها ، حياة كلها بهجة ، فالعالم يفيض حولك بكنوز الجمال والبهجة والسعاذة والصحة .

ارفع رأسك يا أخى ، حتى ترى صفاء الحياة ، وابحث بين الوحل عن الماس ، واستخلص الورود من بين أشواكها ، ومن الترب التبر ، وكما تستخلص النحلة الرحيق من الأزهار وتحوله عسلاً جنياً شهياً ... كن هذه النحلة .

اشغل وقتك بصحبة السعداء ، واجتمع بالناس واسمر ، تمتع بمشاهدة تمثيلية أو اع أغنية ، قم برحلة مسلية واخلق فيها لذة وشغفاً بالحياة .

انس همومك أوحاول تتناساها ، عش حالماً شاعراً بالطبيعة وجمالها ، انظر حولك فسترى كل شىء هادئاً وجميلاً ، صور لنفسك جمال الطبيعة ، حاول أن تكون لك أذن موسيقية تتذوق الألحان والأنغام ، قم فوراً والعب وتريض واكتسب الصحة . إذا كنت مريضاً ملازماً للفراش فتنفس بعمق

وشعور بالسعادة ، واطلب الشفاء من الخالق مع كل شهيق . تخلص من الإحساسات السلبية القاتلة المضنية مع كل زفير ، لا تتحسر على نفسك فالحسرات قاتلة ، لا تشفق على نفسك بل حول شفقتك على الناس وساعدهم .

لا تجلس وحدك تتجرع الهموم والسموم، التى تقتل النفس وتجذب إليك النحس والفشل ، بل اجلس وحدك فى خلوة مصطنعة إرادية ، تراجع فيها ما مر بك من تصرفات جلبت إليك الأحزان والمواقف المؤلمة أو المحرجة ، وادرس هذه المواقف وسترى أنها لا تستحق كل هذا العناء والجهد والشقاء .

مارس تمرينات التأمل ، وفى نهاية الجلسة عندما تبدأ النفس فى الصفاء ستصل إلى عقلك إيحاءات ربانية وأفكار موحاة من الخالق عز وجل . هذه الإيحاءات تصل إليك بطريقة غير معلومة ، عندما يكون الجسم فى أتم راحة ، والنفس فى صفاء ، والعقل قد فرغ مما فيه من أفكار محشودة وتخلص مما يزعجه ، عند ذلك تكون روحك قد اتصلت بالروح القدس وامتصت الإيحاءات التى تحل مشاكلك ، وتوجهك إلى نبع الحياة السعيدة الصافية الشفافة .

وللعقل قوانين معروفة ، استخلصها العلماء والباحثون فى مجاهل العقل ، ووضع لها علماء النفس أسساً سليمة وسأشرح كلاً منها باختصار ، حتى تلم بها أيها القارئ العزيز ، فتعمل بها وتستخدمها فى حياتك اليومية حتى تهدأ نفسك ، وتستقر أعصابك ، ويقوى عقلك ، وتسعد حياتك .

الفصل الثانى

قوانين الحياة السليمة

ألخص قوانين الإيحاء الذاتى والتصور العقلى فى بضعة سطور بسيطة إذا اتبعها الإنسان عاش حياته ناجحاً مرحاً هادئاً . . .

من المسلم به أن كل شيء فى الوجود له قانون يحكمه . وكل قانون فى الوجود يرتبط بقانون آخر . فالحياة سلسلة من الحلقات المتصلة ، والدورات المتلاحقة .

وحياة الإنسان تحكمها عدة قوانين من حيث الوجود والعدم ، ومن حيث المادة والتكوين والخالق والمخلوق ، وهذه ليست فى أغراض هذا الكتاب .

أما قوانين الحياة السليمة فهى نظريات وضعها القدماء ، ونقحها الحكماء وهذبها الأطباء ، حتى تبلورت عن وسائل مشروعة ، وأفعال مدروسة إذا تعلمها الإنسان وعمل بها اكتسب فنون الحياة السعيدة . . .

القانون الأول

السلبيات

هى إما أفعال خاطئة هدامة ، يعملها الإنسان بجهالة ، فتضيع حياته سدى ، أو تدفع به إلى المهالك . وإما هى أفكار متشائمة تخيم على العقل فتسلبه نعمة السعادة .

فإذا واجهتك مثل هذه الأفكار السلبية فاطردها فوراً ، فرغها من عقلك ، لا تكبتها فى عقلك فيبنى حولها سياج متين ، بل فرغها بلطف ولكن فى سرعة ، واطردها وأحلل مكانها أفكاراً إيجابية إنشائية .

فمثلا إذا واتتك فكرة عن الفشل فى أمر ما فاطردها فوراً من عقلك ، وذلك بأن تشيح بيدك كأنك تهش ذبابة عن عينك ، وقل لنفسك: « أنا لن أفشل أبداً فى هذا المشروع ، سأجتهد وأعمل وأدرس هذا المشروع بحكمة حتى أنجح فيه ويقدر لى فيه التفوق » .

وإذا راودتك أفكار مزعجة فقل: « سأكون سعيداً دائماً ، هادئاً ، ناعم البال » .

كرر مثل هذه العبارات دائماً وصور نفسك هذا الرجل السعيد .

لا تقل لنفسك « لا تكن مهموماً » لأن لفظ « مهموم » هو آخر لفظ يسمعه العقل الباطن فيحفظه ، والعقل الباطن لا يعرف النفى ،

وإنما يقبل العبارة الصريحة التى فيها إثبات وقوة قل: « إنى سأجتهد وأعمل حتى أسعد ويتحسن مركزى «وأتقدم ، فيظل العقل الباطن يردد كلمة « أتقدم » وكلمة « يتحسن » وكلمة « سعيد » . . .

وسيأتى شرح مفصل للإيحاء .

القانون الثانى

التجانس

هو أن تعيش فى الجو الملائم ، والوسط المناسب لك . فإن شئت الشباب فعش مع الشباب ، وإن شئت المرح فعش مع المرحين ، وإن شئت الصحة فاشترك فى نوادى الشباب الرياضى واقرأ كتب الصحة والرياضة ، واشغل وقتك فى الرياضة وهكذا . . .

القانون الثالث

التركيز

إذا وقعت فريسة للغضب أو الحقد أو القلق والغيرة أو الوسواس ، وأصبحت فى حيرة من أمرك ، فامتنع عن القلق متبعاً طريقة إزالة القلق التى جاء ذكرها فى هذا الكتاب . وإن كان الغضب أو الحقد أو الغيرة

أو الوسواس . فسوف نخرج من هذا الكتاب وأنت فى حل من هذه العواطف الهدامة .

حول تركيزك فوراً عن هذه الصفات المخربة . وقم بزرع صفات جديدة أو عمل جديد يحل محل هذه السموم. أشغل فراغك بتسلية تحبها . واستغل كل دقيقة لمحاربة هذه الصفات . وحولها من حقد إلى صفاء وصفح ، ومن غضب إلى هدوء . وقد عرفت أن الغضب يزول بعد بضعة تنفسات عميقة مع الابتسام . لاحظ أن العملية ليست بهذه السهولة . وربما يعود بك العقل إلى الحقد والغيرة مرة ومرة ، ولكن لا تيأس وقاوم حتى تمحوه من قلبك تماماً . فالحلم سيد الأخلاق ، والرحمة فوق العدل . ركز طوال يومك على السعادة والصحة والنجاح .

القانون الرابع

قانون تحليل السلبيات

المخاوف والوساوس وضيق الصدر كلها أمراض نفسية نتجت عن عقد دفينة ، أو نتجت عن صدمات عاطفية . ولعلاجها :

اجلس وحدك فى غرفة هادئة وتنفس بضعة تنفسات هادئة حتى تشعر بالطمأنينة كما فى تمرينات التأمل ، ثم حلل أسباب هذه المخاوف واتبع العقل فى أفكاره المتداعية حتى يظهر لك التعليل ، ادرس نفسك

وما مر بك من أحزان وأفراح ، وفكر وادرس عواطفك حتى تعرف متى تفرح وما الذى يبعث فيك الفرح ، وما الذى يحزنك ، واخرج بنتيجة من الدراسة . ونفذ ما وصلت إليه بحصافة وقوة وإرادة .

القانون الخامس

التمثيل والتصور

وقد سبق أن ذكرنا أن الإنسان كلما تصور فى عقله منظراً ، عاش لحظات فى هذا التصور . فإذا أراد الإنسان أن يتخلص من صفة سلبية عليه أن يصور لنفسه عكس هذه الصفة ويعيش فى تصوره الجديد ، أى يخلق ذاتاً جديدة يرعاها ويتعهدها وينميها حتى تصبح حقيقة واقعة ، « مثل حياتك على مسرح الحياة » .

القانون السادس .

التفاؤل

تعود أن تنظر إلى الحياة بنظرة تفاؤل . انظر إلى الحياة من زواياها الجميلة ، واطرد التشاؤم ، والحذر الشديد ، والانقباض والخوف والخنوع ، ولا تدع لها مجالا فى تفكيرك .

تعود أن تخلق من كل ما يصادفك شيئاً مفيداً . اخلق من الهم فكاهة « قشر البلية ما يضحك » اصنع من الليمون المالح شراباً طهوراً حلواً لذيذاً ، تفنن فى تجميل زوجتك ، اخلق من البوصة عروسة ، جمل منزلك البسيط واخلق فيه الجنة بلمسات جميلة واستعن بالأصدقاء .

ليكن شعورك دائماً الغبطة والتفاول ، توقع الخير دائماً ، انتظر حادثاً سعيداً مفرحاً ، لا تتوقع الشر ، وكن واقعياً فى أفكارك .

القانون السابع

العلم

حاول دائماً أن تتعلم شيئاً جديداً ينفعك ، كن مرجعاً ، كن حجة ، لأن ذلك يشعرك بالسعادة ، ويقوى عزيمتك فتصبح خبيراً .

القانون الثامن

الانطواء الذاتى

لا تضيع وقتك فى تذكر الماضى ، ولا تفكر فيما سيكون عليه المستقبل ، ولا تركز أفكارك داخل نفسك ، انطلق وعش فى حدود يومك ، عش فى الواقع ، عش فى الحاضر ، عش فى اللحظة التى أنت فيها ،

استمتع بها واخلق فيها شيئاً مذكوراً ، فالحياة مليئة بالكنوز . فنقب عنها بثاقب فكرك . فالدنيا خلقت من أجلك .

« ارفع رأسك يا أخى » وانظر إلى بهجة الحياة . اخلق أنت جمال الحياة ومسراتها . اصحب المجتمعات الناجحة . وصاحب الرجال المرموقين الناجحين . شارك فى مسرات الناس . سافر وتعلم . شنف أذنيك بأغنية جميلة أو موسيقى حالمة . مارس رياضة تحبها . واجتهد أن تخلق بإرادتك كل يوم أجمل يوم . وقل لنفسك : اليوم جميل وغداً أجمل وعش مع الناس في دنيا الناس .

القانون التاسع

الخلوة الصغرى

اخل بنفسك من وقت لآخر بعيداً عن الناس . وتأمل فى حياتك . وادرس أخطاءك واكتب ما مر بك من أحزان . وكيف أمضيت تلك الأوقات الجامدة الحزينة وماذا كان يحسن أن تصنع ؛ وإذا صادفتك مثل تلك المشاكل هل تتصرف فيها مثلما تصرفت فى الماضى ؟ أو أن خبرتك فى الحياة تجعلك تحيد عن تلك السياسة السابقة الفاشلة .

وهل تحزن حزناً شديداً وتنطوى على نفسك ، إذا صدمتك الحياة صدمة عاطفية أو مالية ؟!

أو أنك تبحث عن أحسن الحلول التى تسعدك . دون المساس بكرامتك ، أو كرامة من يرتبط بك . أو دون التخبط والتمرغ فى الوحل ؟

تمرينات للخلوة الصغرى

التمرين الأول

اجلس وحدك وتحدث ١٥ دقيقة فى شرح موضوع ما . اختر أى موضوع عام أو خاص . ثم اكتب عناصر الموضوع الذى تحدثت عنه حتى تعرف مقدار تقدمك أو عجزك .

التمرين الثانى

اجلس وحدك . وتخيل نفسك محاضراً . أو خطيباً . واختر مكاناً مناسباً بعيداً عن الناس . وليكن غابة أو حديقة أو صحراء . وحاضر الناس فى أى موضوع تحبه وتكلم فيه حتى يتفتح ذهنك . حاول أن تخطب فى الجماهير متصوراً أمامك جمهوراً من الناس . حدد الوقت والمناسبة كأنها الحقيقة . وبعد وقت سترى نفسك خطيباً أو محدثاً لبقاً .

هذا التمرين هو سبب نجاح دزرائيلى رئيس وزراء بريطانيا وأقوى خطبائها . حيث كان يخرج إلى الغابة ويخطب متخيلا الأشجار جمهوره.

التمرين الثالث

اجلس وحدك وقم بعمل جمعيات عددية فى عقلك . وذلك بأن تختار أولا عددين وتضع تحتهما عددين فى عقلك ثم تجمعهما . ثم قم بطرح العددين وقارن بين الجمع والطرح . وبذلك تقوى ذاكرتك وينشط عقلك فلا يصدأ .

مارس هذا التمرين كلما كنت قلقاً أو فى حالة انتظار أو ترقب حتى تشغل عقلك بعمل يمنع شرود ذهنك . واحذر من إرهاق العقل .

التمرين الرابع

١ – اجلس على مقعد مريح فى غرفة هادئة . بحيث تكون قدماك متجاورتين على الأرض وضع ساعديك على فخذيك ، والكفان ممتدتان فوق الفخذين .

٢ – أغمض عينيك بهدوء وركز الفكر على نقطة بين الحاجبين .

٣ – تنفس بضع تنفسات عميقة هادئة منتظمة واستمر فى هذا الوضع لمدة خمس دقائق دون أن تحرك ساكناً أو تهز قدماً أو إصبعاً ، وكلما شرد فكرك أرجعه بهدوء وركز على نفس المكان بين الحاجبين .

٤ – يمكن زيادة الوقت مع التدريب اليومى بزيادة خمس دقائق كل يوم حتى تصل إلى نصف ساعة .

هذا التمرين يقوى إرادتك ويعلمك التركيز التام . ويعلمك السيطرة على أعصابك ويقوى الأعصاب . ويهدئ النفس الغير المستقرة أو القلقة . ويحكم العقل الشارد ويقوى شخصيتك ويزيد مغناطيسيتك .

التمرين الخامس

هذا التمرين هو نفس التمرين السابق . ولكن افتح عينيك . وركز البصر على أى شىء أمامك فى الغرفة .

لا تحرك ساكناً . بل حاول ألا ترمش برمشك أو تحرك جفنك . وكلما شرد فكرك أعده بلطف إلى التركيز على الشىء نفسه دون تفكير فى غيره .

هذا التمرين سيعلمك السيطرة على عضلاتك وأعضائك وأعصابك ويقوى إرادتك ويزيد حيويتك بتوفير الجهد . ويمنع عقلك من الشرود ، ويزيل غضبك ويهدئ نفسك إذا كانت ثائرة .

التمرين السادس

نفس التمرين السابق . ولكن عندما تركز بصرك على الشىء الذى وقع

اختيارك عليه . فكر فى هذا الشىء من حيث شكله وحجمه ولونه ، والمادة المصنوع منها ، والمكان الذى أتى منه ، وفائدته . والارتباطات التى تحيط به وظروفها ، والتداعى الفكرى لهذا الترابط ونهايته المعقولة كمادة أو فن أو صناعة ، وهكذا حتى تنتهى من التركيز بإسهاب .

هذا التمرين فوق ما سبق ذكره من فوائد ، فإنه يعلمك فحص الأمور بدقة وتأمل وتركيز ، ويزيد معرفتك ، وينمى فيك حب البحث ، وفحص الأمور فحصاً دقيقاً وإزالة القلق من عقلك بزيادة التركيز . أو بفحص مشاكلك بروية وعمق ، وهدوء ، وينمى فيك خيالك وخصائص عقلك .

الفصل الثالث

القانون العاشر

الإيحاء الذاتى

الإيحاء الذاتى هو سيد القوانين العقلية ، وهو المصدر الأول الذى يكيف حياتنا ، وقد أرجأت ذكره فى نهاية القوانين حتى أتكلم فيه بانطلاق أكثر وإسهاب فى فصل قائم بذاته .

إن حياتنا مجموعة من أفكارنا وأفكار البيئة المحيطة بنا ، فأفكارنا هى التى تصوغنا وتخلقنا . ينشأ الطفل صورة من أبيه ، والطفلة صورة من تصرفات والدتها . ذلك أن الطفل يشب على تقليد والديه ، ويستمع إلى أفكارهما ونصحهما ، ويستمع إلى الأحاديث التى تدور حوله ، فيمتص عقله الصغير هذه الأحاديث وتترسب فى عقله الباطن فتصوغه وتخلقه ، وفى ذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس » فعند اختيار الزوجة اعرف ما كانت عليه والدتها ، تعرف من هى زوجتك ! ! وإذا عرفت زوجتك فستعرف ما سيكون عليه أبناؤك . فالفتاة صورة مصغرة من أمها ناجحة أو فاشلة ، والولد سر أبيه . فكن رباً لأسرتك ومثالاً يحتذى .

والإيحاء الذاتى ، هو ما تحدّث به نفسك إن خيراً فخير وإن شراً فشر ، فإن كان خيراً فهو من عند الله ، والله يكلم الناس وحيًا أو من وراء حجاب ، وإن كان شرًا فهو من النفس الأمارة بالسوء من شيطان النفس ، « فوسوس لهما الشيطان » . وهكذا تحدث النفس نفسها بالخير فيسعد الإنسان ، وبالشر فيشقى .

وقد تمكن الإنسان أن يستغل هذا القانون أحسن استغلال ، ونظمه ووضع له الأسس والقواعد العلمية . وقد نجح الطب فى استغلاله أيضاً بالتنويم المغناطيسى ، وإصدار الإيحاءات المطلوبة لمصلحة المريض نفسيًا ، أو لغرس فكرة مطلوب تنفيذها ، ويمكنك أيها القارئ أن تستغل هذه الخاصية العقلية ، فتوحى لنفسك بما تريد من إيحاءات تفعل بها المستحيل ، وتصل عن طريقها إلى ما تصبو إليه من اكتساب القدرات العقلية ، واكتساب الصحة والسعادة .

وقد سبق أن ذكرت فى كتاب «اليوجا والشباب الدائم» تحت عنوان « أنت من صنع أفكارك » نبذة مختصرة عن تأثير العقل والفكر على الإنسان ذلك أن الأفكار التى تجول بعقولنا هى الأفكار التى تصوغنا وتخلق منا الإنسان القوى ، أو الإنسان الضعيف ، السليم أو المريض ، السعيد أو الشقى ، الناجح أو الفاشل ، الجرىء أو الخائف .

فأفكارنا هى التى تصنعنا ، واتجاهنا الذهنى هو العامل الأول فى تقرير مصيرنا .

فإذا راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء تعساء ، وغدونا خائفين جبناء . وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض والضيق ، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء . وإذا فكرنا فى الفشل واتانا الفشل فى غير إبطاء .

فالعقل قوة جبارة ، أودعها الخالق تحت تصرفنا . لكى نعيش فى هذه الحياة ، أقوياء بالحق سعداء بالرضى ، عاملين كادحين فى سبيل حياة أفضل ومستقبل أكثر وضوحاً وازدهاراً .

ولكى نستخدم هذا العقل استخداماً سليما صحيحاً ، وفق مصلحتنا ، يجب أن نتعلم الإيحاء الذاتى وهو قوة جبارة هائلة موجودة فى كل إنسان ، إذا استغلها استغلالا سليماً ، أمكنه التحكم فى حياته وأضاء شموعها ، فنجح وسعد ، وخير للإنسان أن يضىء شمعة من أن يلعن الظلام . وقبل أن أبدأ فى تمرينات الإيحاء الذاتى ، أحب أن أستعرض بعض صفات الرجل الناجح وهى :

أن يكون حاضر البديهة ، ذا ذاكرة دقيقة حاضرة ، واسع المعلومات ، متصرفاً ، لديه قوة فى الإقناع ، ذو عزم وعزيمة لا تتزعزع ثقته فى نفسه ، شجاعاً ، ذا شخصية مسيطرة فى لباقة ويسر .

وكل هذه الصفات يتوجها التركيز ، بل يخلقها ، ويجمع القوى

العقلية الدقيقة ، بالسيطرة على الشعور والعقل والعزيمة ، ويجعلها كلها تعمل لغرض واحد ، بقوة الإيحاء .

والإيحاء الذاتى يخلق منك ذاتاً جديدة ، ويقدم لك فرصاً جديدة ، وأهدافاً جديدة . فنظف عقلك من أوضار الماضى ، وافتح عينيك لترى الحياة بأجمل ما فيها وأكمل معانيها ، وأرهف أذنيك حتى ترى وتسمع حقائق الحياة ولا تبيتن إلا خالى البال ، لا يشغل عقلك إلا حب الله ، والأمل الباسم فى الحياة ، واصفح الصفح الجميل ، تعش سعيداً ، مفعم القلب بالغبطة والسرور ، رائدك النجاح ، الذى ما يلبث أن يصادفك فى الطريق .

اهتم بحياتك ونظمها ، قوّ عزيمتك ، اكتب كلمة العزيمة باللون الأخضر على ورقة كبيرة وضعها أمامك فى المنزل والمكتب ، فكر فيها دائماً. فكر فى صفات العزيمة وقل لنفسك إن الله قوى يحب الأقوياء. صمم تصميماً أكيداً على مغالبة الحياة والانتصار ، فالبقاء للأصلح . والنصر من عند الله ، والله فى أنفسكم .

سر قدماً نحو أهدافك الإنشائية ، إنك سوف تحقق الكثير منها . ولكى تصل إلى أهدافك يجب أن تكون حالتك الفكرية والعقلية مستريحة هادئة ، فإذا انتابك ضيق عجل بإزالته فوراً بالاسترخاء التام جسماً وعقلاً ، وبتمرينات اليوجا ، والتأمل ، والتنفس العميق . . . حارب فى سبيل سعادتك .

ولكى تعد نفسك لقبول الإيحاء الذاتى ، استرح فى المساء قبل النوم ، تمدد على ظهرك ثم تنفس بسهولة وعمق بضع دقائق ، ثم جهز عقلك كى يترك متاعب اليوم وأخطاءه ، وذلك بأن تعيد إلى ذاكرتك ما مر بك طول اليوم ، كأنك ترى قصة سينمائية ، وحاسب نفسك فى نقد صريح ، ثم نظف عقلك من كل هذا ، واختر الحالة الإيحائية التى تريدها ، وتنفس فى هدوء ويسر ، وكوّن الفكرة العقلية التى ترغب فى غرسها فى عقلك الباطن ، وقبل أن يبدأ العقل الواعى فى الانصراف ، حادث نفسك بصوت مسموع لك وبعزم وإيمان وحماس وقوة إرادة .

ارسم صورة إيجابية لطلبك أو للحالة التى تحب اكتسابها وارمز لها بكلمة مثل السعادة — أو الصحة — أو النجاح ، فالكلمة سر النجاح .

فسر معنى الكلمة فالسعادة المطلوبة « مثلا » — هى السعادة والهناء العائلى — فكر فى محبة أولادك وزوجتك ، وأنك تعيش معهم راضياً قانعاً ، سعيداً مبتسماً ، وأن أولادك يحيطون بك فرحين جزلين ، وأن زوجتك باسمة مشرقة الوجه محبة لك ، وأنك فى جو عائلى هادئ سعيد .

فإذا ما حددت الهدف ورسمت الصورة التى تريدها فارمز لها بكلمة « السعادة » . أو « الهناء » .

وعندما يغيب الرقيب الواعى ، أى قبل دخولك فى النوم ، ردد الكلمة عدة مرات ، قل لنفسك : « أنا سعيد ... أنا سعيد» . . أو « حياتى كلها ستتحول إلى سعادة وهناء» ، « سأكون أسعد زوج» أو « سأعمل دائماً

على أن أعيش فى جو عائلى هادئ سعيد، وهكذا . . . حتى تدخل فى نوم لذيذ ، وبذلك يشتغل عقلك الباطن طوال الليل يخلق السعادة فى نفسك ، ويوجهك طوال الوقت إلى هدفك ويذكرك بالسعادة . . .

ويتفرع من الإيحاء الذاتى قانون التصور :

فإذا كنت تعانى من صفة سلبية تلازمك ، فصور لنفسك عكسها ، فمثلا إذا كنت خجولا أو ضعيف الثقة بالنفس ، صور لنفسك الشكل الذى تريده ، تخيل صفات الرجل الواثق بنفسه ، ارسمه على شاشة مخيلتك ، كيف يتحرك ويمشى ويتكلم ؟ كيف يتعامل مع الناس ؟ كيف يواجه الحياة ؟

وبعد أن تشاهد هذه الصور العقلية وتدرسها وتتمعن فيها ، مثل هذه لشخصية التى رسمتها وفكر فيها طويلا ، وقم بالتمثيل أمام المرآة ، ثم أغمض عينيك وتصور نفسك فى هذه الصورة ، وراقب نفسك وأنت تتصرف التصرف المطلوب حتى تحفظه تماماً .

فإذا ما واجهت الناس ، تذكر هذه الصفات ومثلها ، وقم بإخراجها أمام الناس بشكل لبق كيس ، حتى تصبح عادة حقيقية وصفة من صفاتك .

وإذا كنت عبوساً كشراً ، فالتمس صحبة المرحين الضاحكين وخالطهم وشاركهم مرحهم ولو بالتصنع فى أول الأمر ، مثل الابتهاج وعدم المبالاة بالحياة . قف أمام المرآة كلما أمكنك ذلك ، واضحك وابتسم ، واحفظ

تقاطيع وجهك وأنت باسم ضاحك ، وقل لنفسك سأظل دائماً باسماً ضاحكاً مرحاً مهما كانت الظروف والأحوال ، سأضحك على العابسين المتزمتين الخائفين من الحياة ، سأعيش مرحاً فى نهر الحياة ، سأظل مرحاً طوال اليوم ، ثم فى الغداة وبعد الغداة وفى كل وقت وحين .

اخلق ما يدعو للضحك ، اسخر من الحياة ، واسخر من عبيد الهموم والأحزان ، عش فى بهجة الحياة كأجمل وردة بين الورود .

انظر إلى المرآة كلما شعرت بالضيق وشاهد وجهك الجامد الثقيل ، واسخر منه ثم اضحك عليه وسوف ترى أن قلبك ابتسم وانفرجت أساريرك وزال عن صدرك كل ضيق .

اجعل هذا العمل تمريناً يومياً فى كل صباح ، قم وانظر فى المرآة واضحك وابتسم ، وسوف تشعر طوال يومك أنك مرح سعيد ، وبعد شهر لن تستطيع إلا أن تضحك وتمرح وتبتهج فى كل وقت وفى كل مكان ، مهما كانت الظروف ، ومهما صنعت بك الأيام ، ومهما واجهتك المشاكل ، وسوف تشعر بطعم الحياة وتغمرك الحيوية ويدب فيك النشاط .

إذاً فالأفكار التى تجول بخواطرنا مقترنة بشعور وإحساس عميق ، هى الأفكار التى تصوغنا وتصنعنا ، فإذا حشدنا عقولنا بأفكار سوداء أصبح مستقبلنا مظلماً ، وإذا كنا واسعى الآمال متفائلين ، أصبحنا أقوياء وسعداء ناجحين . فكر فى الشقاء تشق ، فكر فى المرض

تمرض . والقول المأثور لا تتمارضوا فتمرضوا فتموتوا . فكر فى الصحة والحياة الجميلة تصح وتسعد وتعمر طويلا .

وللإيحاء طرق مختلفة : منها ما سيأتى شرحه فى تمرينات التنفس العميق ، ومنها ما سنتناول شرحه فى هذا المجال . فابدأ التدريب حتى تصل الى أهدافك .

أفضل أوقات الإيحاء .

عندما يأتى المساء ، ويهدأ الكون ، ويهجع الناس ، استلق على الفراش واسترخ تماما . فكر عقلياً فى الصورة التى تريد أن تكونها تفكيراً قوياً واضحاً ، ثم حدث نفسك بعزم وإيمان وقوة إرادة مصحوبة بالحماس وقل : « سأظل دائماً سعيداً قوى الإرادة قوى العزيمة » . « سأظل دائماً جريئاً شجاعاً » سأظل دائماً . . . وهكذا تخير ما تريده .

احسن لحظات الإيحاء

هى اللحظات التى تكون فيها مشاعرك فياضة بالسعادة والهدوء ؛ ولكن لا تنتظر هذه اللحظات فقد تكون فى حاجة عاجلة لإيحاء يخرجك من الظلمات إلى النور . فاخلق أنت هذه اللحظات بالتصميم ، والإرادة الفولاذية ، احشد كل قدراتك معاً حتى تهزم الشىء الذى يضايقك : فإن كان من نوع المخاوف فقل لنفسك « ما هو الخوف الذى ينتابنى » ، فسره حتى تعرفه وعندئذ لا تخف منه ، بل اهزمه ، واخلق فى نفسك الثقة بالنفس التى

هى من صفات الرجل الناجح . قل لنفسك : « هذا شعور خاطئ . لا يشعر به إلا كل جبان . وأنا لست جباناً . وهذا شعور خاطئ لا أساس له من الصحة . ولا وجود له فى عقلى » . اعمل على إجلاء الخوف من عقلك جملة واحدة . واحرمه من العيش بين جوانحك ، إنه طفيلى يجب أن تجليه عن كيانك القوى الشجاع .

احذر من مهادنة العدو حتى تنتصر عليه .

وهكذا يجب أن تتخلص من العادات الصغيرة التى لا تحبها . والتى لا تعجب الناس . وكون عادات جديدة مرغوباً فيها . سواء فى حركاتك أو طريقة كلامك أو أفعالك أو أفكارك . وصمم على اكتساب عادات أفضل تدريجياً ولكن باطراد حتى تنمو شخصيتك وإرادتك .

فكر تفكيراً صافياً يفيض بالبشر والتفاؤل والإنتاج والنشاط ولا تكن كريشة فى مهب الرياح . قل لنفسك « أنا الآن أكثر نضوجاً . أنا الآن قوى الإرادة . قوى الشخصية . قوى التركيز . وأكثر فهماً للأمور » . اغرس فى نفسك هذه الصفات فى كل ساعة ورددها لنفسك من وقت لآخر أثناء النهار . واعزم عزماً أكيداً على أن تنمى محاسنك وتخلق نفسك خلقاً جديداً . متجدداً فى كل يوم . ومدى الحياة .

تمرين فى الإيحاء

اجلس جلسة مريحة فى غرفة هادئة ، واسترح تماماً . وتنفس بضعة تنفسات بطيئة ، ثم ضع يدك اليمنى على مكان الحجاب الحاجز ، واليد الأخرى خلف عنقك ، اضغط بالسبابة والوسطى عند أسفل الجمجمة ، عند اتصالها بالرقبة فى منتصف الحبل الشوكى ، بحيث تكون رأسك مائلة للأمام حتى تشعر بالعصب تحت ضغط أصابعك ، وكرر بكل وضوح وحزم الأقوال التى تريدها ، مثال ذلك : « أنا الآن مستريح ومسترخ وزال عنى كل توتر أو إجهاد ، وذهب عنى كل خوف من . . . وأنا الآن فى تحسن مطرد وأعيش فى جو من العافية والصحة ، ويزداد جهازى العصبى قوة على قوة » وهكذا . . .

تمرين للإيحاء أثناء اليقظة :

١ – تخير مثلك الأعلى من بين آراء العظماء ، أو احفظ ما كتبه الشعراء عن ظهر قلب ، وكرره دائماً لنفسك ، واذكره لأصدقائك فى بعض المناسبات ، وتمثله فى عقلك .

٢ – احفظ بعض الأغانى التى تحرك مشاعرك ورددها من وقت لآخر .

٣ – ابحث عن صورة لشخصية تحبها أو تعتز بها ، وتخيلها دائماً وحاول أن تقلدها ، كشخصية زعيم أو خطيب أو طبيب أو محام أو والدك . . . إلخ .

٤ – احفظ منظراً استرعى انتباهك من مشاهد الطبيعة الجميلة ، واذكره كلما انتابك ضيق أو ملل .

الباب الرابع

سر الكلمة

إذا ذُكر أمامك لفظ « غنى » تبادر إلى ذهنك المال والسيارة والملابس الفخمة والقصر العظيم إلخ .

وسر الكلمة من أقوى أسرار اليوجا فى الإيحاء الذاتى :

ارمز إلى هدفك بكلمة أو جملة بسيطة تنم عن كل تفاصيل هذا الهدف : وذلك بأن تكتب فى ورقة تفاصيل الحالة التى تريد أن تكونها ثم ارمز لها بلفظ واحد ، ومزق الورقة ، ثم كرر كتابتها أياماً مختلفة بأى أسلوب يفسر هدفك فمثلا كلمة « الصحة » تنم عن القوة والحيوية وأن جميع أجهزة الجسم تقوم بوظائفها كاملة ، وكل خلية فى جسمك تحصل على غذائها ، وأن تنفسك عميق ورئتيك قويتان ، وأنك تمارس لعبتك المفضلة فى الرياضة التى تمنحك النشاط وتحفظ شبابك ، وتعطى جسمك المناعة والقوة .

فكلمة « الثقة بالنفس » معناها أننى اثق بنفسى واننى آقوم بواجباتى وأنا محبوب ومحترم ومتكلم ومن عائلة محترمة ، وأكسب المال بشرفى ومجهودى ، وهذا المال يسعدنى ، وأنا رجل شريف قوى وأحترم شرف الناس وهم يحترموننى وأنا سعيد مبتهج وأتمتع بالطمأنينة النفسية .

وهكذا ارسم صورة إيجابية للحالة التى تحب أن تكتسبها وارمز لها بكلمة مثل الصحة – السعادة – الحب – الغنى – النجاح إلخ . . .

بعد أن تكتب هذه الصفات . انقل صورة إلى عقلك الباطن بمقتضى قانون الحفظ وبالتكرار الواعى .

وفى اللحظات السيكولوجية أرسل الكلمة إلى العقل الباطن « أنا سعيد » « أنا قوى » « أنا محبوب » « أنا واثق بنفسى » إلخ . . .

اللحظة السيكولوجية :

لنجاح الإيحاء الذاتى لحظات . يسميها الشرقيون ومضات الإشراق أو لحظات النور ، ويسميها الغربيون اللحظات السيكولوجية .

وهى لحظات قصيرة تمر بالإنسان . يكون فيها العقل الباطن مهيئاً لتقبل كل توجيه يصل إليه ، ويشرع فوراً فى تنفيذه .

وهذه اللحظات يشعر بها الإنسان فى الأحوال الآتية :

١ – فى لحظات الانفعالات الغريزية الكبرى التى تمر بالفرد فى حياته اليومية ، وأهم هذه المؤثرات الانفعالية الخوف ، والألم ، والمرض ، أو فى أحوال الانفعال لأى سبب سواء كان انفعالا عاطفياً خاصاً بالشخص نفسه أو بغيره . أو متأثراً بمنظر يراه ، أو فى وقت الانفعال الغريزى لحفظ النوع ، أو فى أحوال الانفعال لتنازع البقاء

إلخ . هذه الانفعالات تؤثر على العقل الباطن المسمى بالعقل الغريزى فينشط ويتفتح لقبول أى إيحاء موجه إليه سواء كان إيحاء ذاتياً ينبع من ذات الفرد ، أو إيحاء صادراً عن الغير .

٢ – بعد استهواء العقل الواعى . أى تهدئته وتسكينه . كما هو متبع فى جلسات اليوجا وتمريناتها أثناء التأمل وأثناء التنفس العميق ، وبعد الاسترخاء العقلى والبدنى . وأثناء الخلوة الصغرى التى يقوم بها اليوجى ، أو أثناء الصيام والاعتكاف الذى يقوم به المتصوف والناسك والزاهد والمتدين إلخ . . .

وفى الأحوال التى يجلس فيها الإنسان هادئاً مستمعاً إلى الموسيقى الحالمة الهادئة المؤثرة على القلوب . والتى تشجى النفوس وتثير كوامن المشاعر . وترهف الأحاسيس .

٣ – لحظة الانتقال من اليقظة إلى النوم أو العكس . حيث يغيب الرقيب عن العقل الواعى الإرادى المسيطر . ويبدأ فى الانصراف تاركاً الحراسة للعقل الباطن الذى يعمل أثناء النوم ، ففى الفترة التى يبدأ فيها العقل الإرادى بالانصراف فيكون الإنسان فى حالة سلبية تسمى «الغفوة» (بين النوم واليقظة) ، وهذه الحالة من أهم الفترات التى يقبل فيها العقل الباطن الإيحاءات . فيظل طوال ليله ونهاره متأثراً بحالة الإيحاء ، حتى تروغ منه بتأثير المشاعر المضادة والأهواء . لذا يجب أن يتكرر الإيحاء عدة ليال حتى يرسخ فى العقل

الباطن لا يزعزعه إلا إيحاء جديد .

كذلك حالة ما قبل اليقظة التامة . حيث يتقلب النائم فى فراشه ويبدأ فى فتح عينيه لاستقبال يوم جديد وهذه الحالة تظهر أكثر وضوحاً فى المرضى الذين كانوا فى حالة من الغيبوبة ، فيوحى إليهم الطبيب أنهم فى أحسن حال وأن الجراحة ناجحة أو غير ذلك من الإيحاءات التى يتقبلها المريض وتراه قد تفاءل وابتسم للحياة .

أما إذا أردت إيحاء ذاتيًّا فى وقت اليقظة من النوم ، فابدأ فوراً بذكر الكلمة التى تريدها كما سبق أن ذكرنا فى سر الكلمة .

٤ ـ لحظات « الانسجام » الطبيعى . أثناء الاستمتاع بمشاهدة الطبيعة والإنصات إلى الصمت . أو الإنصات إلى إيقاع رتيب كخرير المياه ، أو حفيف الأشجار أو على شاطئ البحر ، فى مكان خلوى جميل يستهويك ، أو فى حالة الإنصات إلى تغريد البلابل ، وشدو الطيور ، أو غناء رتيب يصدر من بعيد . أو نغم حالم من مزمار لا تراه . أو أثناء السير الرتيب المنتظم مع التنفس ، وأثناء الرقص البطىء الحالم فى ضوء القمر . وفى النور الخافت ، حيث يؤثر الراقص على الراقصة . وهو يحوطها بذراعيه . حيث تتلاقى الصدور فى حنان . وتخفق القلوب فى انسجام ، ويصدر عن اللسان حديث هو أقوى من السحر . ينفذ إلى الآذان ، نفاذ السهام إلى القلوب الخافقة المتفتحة . بينما المشاعر هائمة فى الليل البهيم .

ويتضح مما ذكرنا أن اللحظة السيكولوجية إما أن تأتى فى وقت انسجام شاعرى . أو فى وقت حزن وتأثر . كما أنه يمكن خلقها إراديًّا فى الخلوة . أو فى الصيام واللجوء إلى الله . أو تحت تأثير الموسيقى الحالمة والإيقاع الرتيب . وأثناء التنفس الرتيب الهادىء .

كيفية إصدار الإيحاء :

١ ـ كن على يقين من النجاح واطرد أى تفكير مخالف لذلك

٢ ـ ردد الكلمة التى اخترتها بحزم وهدوء وتحديد وفهم للغرض وبصوت تسمعه أنت وحدك .

٣ ـ لا تصدر إيحاءات مختلفة . أو متعددة الأغراض فى وقت واحد .

٤ ـ يتم النمو الإيحائى تدريجيًّا . متى ألقيت الكلمات ، فلا تتوقع أن تنال قدرات عاجلة ولكن مع التكرار والصبر ستصل حتماً إلى النتيجة الكبيرة التى ترمى إليها ، لأن الإيحاء سيثمر من أول يوم ، ولكن الأمر يحتاج إلى التكرار يوميًّا لمدة طويلة ، حتى يرسخ فى عقلك الباطن .

٥ ـ هذا الإيحاء كالصلاة . تدخلها بخشوع وإيمان . لأن العقل الباطن هو أصل لكل من المشاعر والإيمان والدين . فنمق الصيغة الجميلة كأنها تسبيح فيه سر الكلمة .

ويشترط لنجاح الإيحاء :

١ — ألا يكون فى الجملة أو الكلمة نفى إطلاقاً فلا تقل « لا أريد أن أكون ضعيفاً » لأن العقل الباطن لا يحفظ إلا كلمة ضعيف ، فهو لا يعرف النفى .

٢ — لا تذكر اسم مرض أو ألم أو حالة ضيق أو عسر .

٣ — تخير نغمة إيقاعية وبسيطة .

٤ — مختصرة ، ولكن مؤثرة واعية وافية للغرض .

٥ — تشير إلى تدرج الشفاء ، أو تشير إلى تدرج النجاح واطراد السعادة يوماً بعد يوم .

أمثلة :

١ — « السعادة تغمر قلبى كل يوم » . « إننى اليوم أسعد من الأمس » . «إن هدفى فى الحياة السعادة». « أناسعيد.. أنا سعيد ».

٢ — « الابتسامة الدائمة تملأ شفتى » . « سأظل دائم الابتسام » . وما أحلى الابتسام » .

٣ — «الصحة تغمرنى» . «إن صحتى فى تحسن يوماً عن يوم» . « سأعمل دائماً لتحسين صحتى» .

٤ — « قوتى فى ازدياد كل يوم » . « إننى أشعر بقوتى فى ازدياد » .

« قوة الله تغمرنى . . « أنا مركز للقوة » . « أنا قوى . . أنا قوى » .

٥ — « ثقتى بنفسى تزداد كل يوم » . « إننى أثق فى نفسى ثقة تامة » . « ما أسهل أن أثق فى نفسى » . « العزيمة رائدى » .

٦ — « معدتى فى تحسن مستمر » . « إننى أهضم طعامى جيداً » .

٧ — « حيويتى تزداد ونجاحى مؤكد » . « سأحقق أهدافى دائماً » .

٨ — « سأظل دائماً هادئ الأعصاب قوى الأعصاب » . « هدوء أعصابى يقويها » .

٩ — « اليوجا تمنحنى القوة والحيوية والشباب » . « اليوجا تغمر حياتى بالحب والحياة » .

١٠ — « الحياة جميلة وأنا أحبها » . « ما أجمل الدنيا » . « ولدت لأعيش وسأعيش حياتى كاملة كما يجب » .

هذه أمثلة فقط ولك أن تتخير ما تراه مناسباً . وتكتب الصيغة التى تعجبك ، أو تحفظ بيتاً من الشعر ، أو جملة كتبها فيلسوف أو شاعر مشهور ، أو حكمة معروفة ، أو آية من القرآن . مثال ذلك : « الله قوى يحب الأقوياء » .. « الذى خلقنى فهو يهدينى والذى هو يطعمنى ويسقينى وإذا مرضت فهو يشفين » .

على أن تردد هذه الكلمات وأنت تفهم المعانى المقصودة من هذه الفقرات والدعوات وأنك تلاحظ أن آخر كل مقطع من هذه المقاطع صريح وفيه كلمة واضحة المعانى مثل : السعادة والقوة والابتسام والصحة والنجاح والشفاء إلخ . .

طريقة العمل :

أولا : عندما ترغب فى النعاس ، ادخل فراشك ونم على ظهرك ، وتمطّ واسترخ ، تنفس بضعة تنفسات هادئة عميقة .

ثانياً : ردد الصيغة أو الكلمة حوالى عشرين مرة على الأقل ، دون أن تلقى بالا إلى تتبع العدد .

ثالثاً : لا تبذل أى جهد عقلى ، ولا تحصر ذهنك فى نطاق معنى الصيغة ، بل اترك فكرك حرًّا يفكر فى أى شىء ، لأن عقلك الواعى قد بحث الفكرة المطلوبة سابقاً وهو يعرف رغبتك ، وإذا انقطع الكلام فتذكر الفكرة وعاود الترديد .

رابعاً : يجب ذكر الألفاظ بصوت غير مسموع إلا لك أنت ، وكرر حتى تدخل فى النعاس .

خامساً: استشعر القبول ، واستشعر الابتسام إن كان الإيحاء خاصًّا بالسعادة أو الفرح أو الابتسام أو الهناء أو غير ذلك من المباهج ، واستشعر القوة إن كان الإيحاء من نوع القوة أو الحيوية .

سادساً: لا تطلب المستحيل فى إيحائك ولا تطلب شيئاً بعيد المنال لا يمكن للبشر قبوله أو الوصول إليه أو تحقيقه .

سابعاً : ينجح الإيحاء دائماً إذا كانت الفكرة مقبولة للعقل الواعى وفى حدود قوة البشر على أن تكون أنت مؤمناً بالنجاح .

ثامناً : بالممارسة ستجد أنك اهتديت إلى الطريقة الفعالة التى تناسبك . سيهديك إليها الإلهام وستشعر إذا كان الإلهام قد وصل إلى عقلك من عدمه .

تاسعاً : كرر الإيحاء فى الصباح قبل أن تستيقظ تماماً وقبل أن تفتح عينك .

عاشراً : فكر طول اليوم فى أثناء اليقظة بين الفينه والفينة . فى موضوع الإيحاء المطلوب وستشعر بقوة تملأ جوانحك . . .

(ا) ابد كما لو كنت شجاعاً تواتيك الشجاعة .

(ب) ابدُ كما لو كنت سعيداً تواتيك السعادة .

(حـ) ابد كما لو كنت ذا شخصية تتكون عندك الشخصية .

الطريقة العظمى للإيحاء اليوجى :

١ ـــ فى الصباح بعد اليقظة اجلس فى غرفة وحدك جلسة مريحة .

٢ ـــ ابرز صدرك فى اعتدال وتنفس تنفساً عميقاً هادئاً جداً جداً .

٣ ـــ حاول أن تكون كل عضلة فى حالة استرخاء تام .

٤ ـــ بعد أن تكتسب الاسترخاء التام والهدوء ، ركز انتباهك على نفسك

واشعر بالاعتداد بنفسك . وشد يديك بقوة بجانبك وقبضة اليد مضمومة .

٥ — ركز انتباهك واحصر فكرك فى الغرض الذى تطلبه من حيث القوة والصحة والسعادة والهناء أو الشخصية الممتازة أو النجاح فى عمل معين ونطاق معين أو تصرف ما .

٦ — يجب أن تكون حالتك مكونة من :

(ا) التركيز .

(ب) الرغبة الشديدة والتلهف إلى الغرض المطلوب .

(حـ) الإرادة والعزم . التصميم مع اليقين (دون تردد) .

٧ — صور المنظر أو الصورة التى تريدها تصويراً واضحاً . فإن كان المطلوب يخص جسمك . فصور نفسك فى هذه الصورة وتمثله تماماً كما لو كان الحقيقة . أغمض عينيك وانظر كأنك ترى نفسك فى هذه الصورة ، واستمر فى التفكير بحيث تشعر أن كل خلية فى جسمك قد كسبت الحالة المطلوبة . كرر الصيغة التى تريدها بلهجة الآمر الواثق ، كأنك تأمر أضعف مخلوق فى الوجود ، كأن جسمك هو ابنك تصدر إليه أمراً واجب النفاذ ، أصدر الأمر بصوت قوى ولكن لا يسمعه إلا أنت .

٨ — انقطع عن الكلام ، واحتفظ بالمنظر المطلوب وهو يملأ جوانحك ، مع التنفس الرتيب وكلما شرد ذهنك أو شعرت بالتعب فاسترخ دون

أن تغادر مكانك ثم عاود العمل واسترجع الصورة وجددها ونشطها مع التنفس الرتيب الهادئ .

٩ — ليكن التركيز مع قوة التحقيق البصرى التصورى . مصحوباً بشعور متزايد حتى يملأ نفسك ، وكأنك نلت الغرض وأصبح أمراً واقعياً .

١٠ — بعد أن تنتهى من التمرين . استمر فى مصاحبة الشعور المذكور .

١١ — كرر التمرين قبل نومك مباشرة . ونم وأنت فى هذا الشعور .

تمرينات إيحائية

إذا أردت اكتساب صفات خاصة . فأكثر من عمل التمرينات الآتية ، مع الاستمرار يومياً حتى تنجح .

الشعور بالمرح :

١ — اجلس على كرسى فى غرفة هادئة ، واسترخ تماماً ، وتنفس بعمق رتيب بضعة تنفسات .

٢ — استشعر السعادة والمرح وابتسم ابتسامة من قلبك .

٣ — غير التنفس ليصير هادئاً بسيطاً ومتزناً رتيباً .

٤ — عند بدء كل شهيق قل لنفسك عقلياً « السعادة تغمر قلبى » .

٥ — استشعر وأنت مبتسم أن السعادة والمرح يغمران الأثير وأن « البرانا »

تنتشر فى كل جسمك مع كل شهيق وهى مشحونة بهذه المعانى .

٦ — وعند إخراج الزفير ، وجه هذه « البرانا » المعمورة بالمرح إلى قلبك حتى تغمره واستشعر السعادة فى قلبك وهى تسير مع الدماء الغزيرة إلى كل خلية فى جسمك ، حتى يغمر المرح كل جسمك .

٧ — ستشعر بالسعادة تغمرك والمرح يتراقص فى عينيك بعد الشهيق السابع إن لم يكن قبل ذلك .

قم واستمر فى هذه المشاعر . وكلما عاودتك حالة القنوط ، أو الضيق فقل لنفسك أنا رجل سعيد ولا أعرف غير المرح وتنفس ، وابتسم . وهكذا طوال اليوم يستمر الإيحاء ، ترويه دائماً وتغذيه ، وبعد بضعة أيام ، سترى نفسك وقد غلب عليك المرح . وامتلأت نفسك بالسعادة . وغمرت بيتك الغبطة .

الشعور بالقوة :

إذا كنت متوعكاً أو تشعر بضعف وخمول فقم فوراً :

١ — اجلس على كرسى مريح فى غرفة هادئة واسترخ تماماً وتنفس كما تعلمت .

٢ — استشعر حولك قوة الله .

٣ — عند الشهيق قل عقلياً : « لا حول ولا قوة إلا بالله » ، وها هى ذى قوة الله ستغمرنى » .

٤ — استشعر عند كل شهيق أن قوة الله المحيطة بك تنتقل مع « البرانا » التى تستنشقها وتغمر جسمك .

٥ — عند الزفير وجه « البرانا » المشحونة بقوة الله إلى الضفيرة الشمسية فى العمود الفقرى ، ومنها إلى أسفل وأعلى العمود الفقرى ، حتى تغمره كله ، من الرأس إلى نهاية العمود الفقرى .

٦ — استمر فى التنفس حتى تشعر بالحياة تملأ جوانحك والقوة فى كل عضلاتك وأعصابك .

٧ — فى نهاية التمرين لا تنهض مباشرة ، بل استشعر القوة ، وقطب جبينك وركز الفكر بين الحاجبين ثم شد أطرافك ، واعتدل ، ثم افرد ساعديك بشدة إلى أقصى اليمين واليسار ، ضم أصابع يدك كأنك تقبض بشدة على شىء ما وضم الساعدين إلى قرب أكتافك بجوار رأسك مع الضغط بقوة على عضلات الساعدين والذراعين كأنك تبرز عضلاتك لإظهارها وكرر ذلك عدة مرات مع الضغط والشعور بالقوة « تمطع بقوة » .

إنك الآن تشعر فعلا بالقوة ، استمر فى التمسك بهذه الحالة بقدر الإمكان وحافظ عليها .

داوم على هذا التمرين كل صباح ، وكل مساء ، وسترى بنفسك النتائج.

الشعور بالشجاعة :

إن كنت تخاف أحياناً ، أو يتملكك شعور بالرعب من شيء ما . . .

١ — كرر نفس التمرين السابق .

٢ — قطب جبينك واستشعر بالشجاعة مكان الخوف وارسم لنفسك الصورة التي تود أن تكون عليها .

٣ — وجه الشعور بالشجاعة إلى الضفيرة الشمسية بنفس الشروط السابقة .

٤ — استشعر صورة الشجاعة في نفسك وتخيل نفسك في هذه الصورة على الدوام وقل لنفسك عقلياً «مم أخاف؟» «إنني شجاع ولا أخشى شيئاً» . احتفظ بهذا الشعور طوال يومك .

الشعور بالحيوية الجنسية :

إذا كانت حيويتك بدأت تخبو ، أو كنت مجهداً متعباً فاطرد هذا الشعور وقم بالتمرين الآتي :

١ — اجلس نفس الجلسة في التمرين الأول .

٢ — وجه « البرانا » المشحونة بالحيوية إلى العمود الفقري في منطقة الحوض عند مركز الضفيرة الفقارية .

٣— وعند إخراج الزفير وجه الشحنة المستخلصة إلى الغدد الجنسية أمام أسفل العمود الفقري ، بحيث تشعر بسريانها فيما بين مكان الغدتين ونهاية العمود الفقري .

٤ — كرر التمرين وفي النهاية اغمر كل جسمك من الرأس إلى القدم بهذه الحيوية المتدفقة ، ثم ركزها في مكان الغدد الجنسية .

٥ — اهدأ قليلا بعد التمرين واحتفظ بهذا الشعور ، وستشعر بالحركة والحيوية تدب في أعصابك ، وفي المنطقة الجنسية .

للحصول على أفكار معينة :

إذا كنت ترغب في الخطابة أو الكتابة أو الحصول على أفكار في موضوع خاص فقم بالتمرين الآتي .

١ — اجلس نفس الجلسة السابقة .

٢ — احصر ذهنك في الموضوع المطلوب وركز عليه .

٣ — عند الشهيق استوح أن الأفكار الكونية قريبة منك ، وأنك تحصل منها على خلاصة البيانات التي ترغب فيها .

٤ — عند الزفير وجه خلاصة البيانات المشحونة في البرانا إلى منطقة العقل كلها .

٥ — كن هادئاً جداً . وليكن تنفسك بطيئاً جداً واستشعر دخول البرانا

من أنفك ومنها إلى رأسك مباشرة حتى يأتيك فيض من علم الله الذى علم الإنسان ما لم يعلم .

٦ ــ إذا كان فهمك جيداً وتركيزك مستمراً فستجد أن الأفكار تنهال عليك طوال اليوم ، فكن على استعداد ودوّن ما يجول بخاطرك ولا تعتمد على الذاكرة لأن الأفكار تذوب وتتفكك وتتلاشى اذا لم تدوّن ساعة الإيحاء .

الإلهام :

إذا كنت تشتغل مؤلفاً أو موسيقياً ، أو كاتباً ، أو فناناً ، وترغب فى نزول الإلهام إلى عقلك فمارس هذا التمرين :

١ ــ اجلس بنفس النظام فى غرفة وحدك ، أو فى الغرفة التى تعتاد فيها التأليف .

٢ ــ تخيل حولك قوة ملهمة .

٣ ــ امتص هذه القوة مع « البرانا » ، ووجه هذه الشحنات إلى عقلك حتى تشعر أنها غمرت كل أفكارك .

٤ ــ بعد التمرين اهدأ فى مكانك ، واستمر فى التركيز وستشعر بالأفكار الملهمة تتراقص أمام خيالك فدوّنها واستمر حتى تحصل على كفايتك .

لا تكن طماعاً ، وعندما يتعب العقل استرح وقتاً كافياً ثم كرر التمرين ، واشكر الله سبحانه وتعالى الذى يعلم الإنسان ما لم يعلم .

لجلاء البصر :

١ ــ اجلس بهدوء فى مقعد مريح وركز على ما يحيط بك من ضوء .

٢ ــ تنفس تنفساً رتيباً بطيئاً . واغمض عينيك براحة وخفة .

٣ ــ عند الشهيق قل عقلياً إن نور الله يغمر بصرى .

٤ ــ تخيل مع دخول البرانا فى أنفك أنها مشحونة بنور الله الذى يضىء عينيك ، ويجلى بصرك وينير بصيرتك .

٥ ــ كرر سبع مرات يومياً إن كنت فى حاجة إلى ذلك .

٦ ــ قم بعمل تمرينات العين السابق شرحها فى كتاب « اليوجا والشباب الدائم » .

٧ ــ أغمض عينيك وعد للحالة الأولى .

٨ ــ بعد التمرين قم بعمل تمرين تنظيف صدرى . كما هو موضح فى باب التنفس .

لإثارة الرغبة الجنسية :

١ — نم على أرض مستوية .

٢ — تمط قليلا واسترخ ، ثم تنفس تنفساً عميقاً ، بضع مرات حتى تشعر أن رئتيك قد امتلأتا تماماً بالهواء المشحون « بالبرانا » .

٣ — اضغط عضلة الإلية اليمنى وحدها ببطء وبقوة ثم اتركها تسترخ .

٤ — اضغط عضلة الإلية اليسرى وحدها ببطء وبقوة ثم اتركها تسترخ .

٥ — كرر كلاً منهما خمس أو ست مرات .

٦ — اضغط العضلتين مع بعضهما ضغطاً قوياً ثلاث مرات ببطء وقوة .

٧ — تنفس بعمق . ثم اضغط عضلتى الإليتين مع بعضهما ، ضغطاً هيناً ليناً بسرعة معقولة من ٣٠ — ٦٠ مرة فى الدقيقة ولمدة دقيقة فقط .

٨ — استرخ تماماً لمدة عشر دقائق ، مع التنفس بهدوء وتوقيت منتظم فى الزفير والشهيق ، مركزاً الفكر على البرستاتا والغدد الجنسية ؛ وعندئذ ستشعر بالرغبة العارمة .

لزيادة القوة الجنسية :

١ — نم على أرض مستوية خشبية ، فوق سجادة أو بطانية .

٢ — تنفس تنفساً عميقاً منتظماً ، حتى تشعر أن صدرك قد انتفخ بالهواء تماماً .

٣ — تخيل حولك قوة من البرانا المشحونة بالقوى الجنسية العارمة .

٤ — خذ شهيقاً بطيئاً عميقاً متخيلاً هذه «البرانا» المشحونة بالحيوية الجنسية تدخل إلى صدرك ثم تتمركز فى الضفيرة الشمسية .

٥ — عند ذلك اضغط عضلتى الإليتين ضغطاً هادئاً بحيث تسحب فتحة الشرج للداخل ، ضاغطاً على مكان البرستاتا « .

٦ — استمر فى الضغط مع حفظ الهواء فى صدرك بعض الوقت بقدر ما تسمح به نفسك بغير ضيق .

٧ — عند إخراج الهواء اترك العضلات المضغوطة تماماً بحيث تشعر باسترخاء ، وفى نفس الوقت وجه « البرانا » التى احتفظت بها فى الضفيرة الشمسية إلى مركز الغدد الجنسية بأسفل الحوض والظهر بحيث تشعر بها كالتيار الكهربائى الخفيف يمر مراً هادئاً خفيفاً .

٨ — راقب التركيز والانسجام فى عمل الحركات ، بحيث يحدث التوافق التام .

٩ — كرر حتى تشعر بالراحة النفسية ، والشعور بالقوة الجنسية العارمة .

١٠ — استمر فى النوم موجهاً الفكر ، كأن تياراً شفافاً من « البرانا » يمر بجسمك بهدوء من الرأس إلى أسفل الجسم . متخذاً الحبل الشوكى والأعصاب المحيطة بالعمود الفقرى كأنها أسلاك موصلة بين جوهر العقل ونهاية الأعصاب فى أسفل الحوض والعمود الفقرى . ثم اجلس مبتسماً ، وقم وأنت منشرح الصدر . تملؤك القوة والحيوية والحياة .

لاكتساب السرور طول اليوم :

تمرين الضحك

إذا كنت تشعر بالضيق ، وحياتك يغمرها الملل . فمارس هذا التمرين :

١ — فى الصباح قف أمام المرآة بعد أن تمشط شعرك وتغسل وجهك .

٢ — تنفس بعمق ، مع حركة إبراز البطن وشفطها فى كل شهيق وزفير . كرر ذلك عدة مرات .

٣ — ابتسم وانظر إلى وجهك ، وقل صباح الخير يا وجهى العزيز .

٤ — اضحك فى المرآة ضحكاً عالياً مقبولاً . واستمر بضع لحظات حتى تشعر أن كل خلاياك تشاركك فى الضحك .

٥ — كرر هذا بضعة أيام ، وستشعر أنك أصبحت مبتهجاً دائماً ، مرحاً طول يومك ، مسروراً فى غدوك ورواحك . ضاحكاً متفائلا . وسترى الحياة حلوة لذيذة عاطرة .

تمرينات الإيحاء الذاتى الأساسية

التمرين الأول :

١ — اجلس جلسة مريحة فى غرفة هادئة .

٢ — تنفس بهدوء وانتظام .

٣ — اجلس مستقيم الظهر فى اعتداد بنفسك وقطب جبينك . وفكر فى نفسك .

٤ — تمثل أنك الروح تنظر إلى جسدك وتقول بصوت خافت قوى تستمع إليه نفسك فقط : « إننى مصمم على تقوية إرادتى ورعايتها حتى تنمو وتترعرع بالتمرين والتدريب المستمر » .

٥ — إن عقلى خاضع لإرادتى ومطيع لها تماماً .

٦ — إن إرادتى تحكم عقلى وتوجهه .

٧ — إن إرادتى قوة فعالة محركة .

٨ — إن إرادتى خامة قوية جبارة قادرة قاهرة .

٩ — إنى أشعر بقوتى وقدرتى ، وحيويتى ، وشدة مراسى .

١٠ — أنا مركز وعى ومعرفة ، وأنا مركز قوة وطاقة وحركة .

١١ — أنا سيد عقلى وسيد جسدى .

١٢ — أنا سعيد وإرادتى من حديد .

وابتسم واستمر فى هذا التردد بقوة وهدوء مع التنفس البطىء متمثلا نفسك فى هذه المعانى حتى تشعر بقوتك وسيادتك .

التمرين الثانى :

إذا لم تستطع التخلص من صفة سلبية : فصور لنفسك عكسها ، فمثلا إذا كنت خجولا ، أو ضعيف الثقة بنفسك أو سريع الانفعال والغضب ، فصور لنفسك الشكل الذى تريد أن تكونه ، مثال ذلك تمثل كيف يكون الرجل الجرىء الواثق بنفسه ، الثابت الأعصاب ، تصور كيف يقف ويتكلم ويجلس ويمشى ، وكيف يتعامل مع الناس ، فإذا تمت ملاحظتك لهذه الصورة ، قم أمام مرآة كبيرة ومثل هذه المشاهد عدة مرات حتى تتمكن من تمثيلها أمام الناس ، وتصبح من عاداتك وصفاتك .

التمرين الثالث :

إذا كنت عبوساً ، متبرماً بالحياة ، كثير الحزن والضيق :

١ — فقم كل صباح أمام النافذة وابتسم واضحك .

٢ — تنفس بضعة تنفسات عميقة وأنت فى نشوة الابتسام .

٣ — قل لنفسك سأكون دائماً سعيداً مرحاً لا تهمنى الدنيا وما فيها ، لا تهمنى متاعب الحياة ، أنا سعيد ، أنا مرح ، أنا مبتهج مسرور ضاحك ، وسأظل كذلك طوال يومى ، وكل يوم .

٤ — سأسخر من الحياة وأضحك على الدنيا ومن فيها من أسرى الهموم والأحزان .

٥ — أنا أخلق فى نفسى السعادة والمرح والفرح والابتهاج . . . .

كرر ذلك يومياً واخلق ما يدعو للضحك ، وبعد مضى أسبوعين سترى نفسك دائم الابتسام والابتهاج والضحك ، ولا تصاحب إلا المرحين .

التمرين الرابع :

١ ـ اجلس جلسة هادئة مريحة فى غرفة مجددة الهواء . بعيداً عن الضوضاء .

٢ ـ هدىء كل عضلة وكل عصب . واسترخ تماماً كما تعلمت .

٣ ـ تنفس بضعة تنفسات عميقة منتظمة .

٤ ـ بعد أن تحصل على هدوء النفس وتنتظم تنفسك . فكر فى حالة الإيحاء التى ترغبها سواء كانت شعوراً بالغبطة أو السعادة . أو القوة أو التسامح أو الحيوية أو الهدوء والسلام . أو الشعور بالحب لإنسان ما . أو الجرأة . أو قوة الإرادة . أو قوة الشخصية أو الصحة أو الرغبة فى الشفاء من المرض أو غير ذلك .

٥ ـ تمثل حولك فى الأثير المعنى الذى تريده . يحيط بك حتى يقترب من فتحتى أنفك .

٦ ـ خذ تنفساً هادئاً بطيئاً جداً . مركزاً الإرادة والفكر على أنك تسحب من الأثير الخاصية التى ترغبها . واشعر بها وهى تدخل من فتحات أنفك وتملأ رئتيك . ثم تتركز فى الضفيرة الشمسية أو فى القلب . حسب نوع المشاعر التى تريدها ، فإن كانت مشاعر معنوية كالحب والسعادة والهدوء والسلام والغبطة فمكانها القلب . وإن كانت

قوة أو حيوية أو شجاعة أو جرأة أو صحة أو شفاء أو إرادة أو شخصية فمكانها الضفيرة الشمسية ـ وتمثل الأثير الداخل مع هواء الشهيق وكله مشحون بالرغبة التى تريدها . ثم بعد أن تشعر بأن كل الهواء وشحنة الأثير تمركزت فى المكان المطلوب ، وزعها عند خروج الزفير على جميع أجزاء الجسم . أو إلى الجهة التى ترغبها .

٧ ـ كرر التنفس لمدة لا تقل عن سبع دقائق أو حتى تشعر بالرغبة المطلوبة وقد ملأت جوانحك .

٨ ـ يحسن إغلاق جفنيك ، حتى تتمكن من عمل التركيز المطلوب ، وذلك بأن توجه النظر والفكر إلى منتصف المكان بين عينيك دون أن تركز على نقطة ما ، بل ركز فى الظلام الذى تراه بين عينيك أو ركز على الأثير الداخل لأنفك والذى يسرى فى أعصابك وخلاياك كلها ؛ احترس من الشرود .

الاستمرار يومياً فى أداء هذا التمرين هو الذى سيجدد حالتك ويحدث الانقلاب المطلوب .

تحذير

احذر الخطأ فى تركيب الصيغة عند الإيحاء ، فقد مارست مريضة الإيحاء وكانت تعانى ألماً فى ساقها ، وأخذت تقول « أنا لا أشعر بأى ألم فى ساقى » وبعد مدة من استمرار هذا الإيحاء ، انصرف الألم فعلاً ولكن

بعد أن فقدت الإحساس فى ساقها تماماً ، وضعفت الساق وهزلت .

والصواب أن تقول : « إن ساقى تتحسن كل يوم وتقوى» مع تصور هذه الحقيقة .

كذلك احذر أن تصدر إيحاء فيه التمنى : كأن تقول : « إننى أرغب أن أكون غنياً » أو «فى رغبتى أن أكون قوياً » وهكذا لأن الإيحاء فى هذه الحالة سينجح ، ولكن مع إيقاف التنفيذ ، فتظل فى حالة رغبة لأن تكون غنياً أو قوياً أو سعيداً ، والصحيح أن تقول : « إننى سأجتهد كل يوم حتى أحصل على زيادة مرتبى ، أو حتى أحصل على الثروة » على أن تتمثل هذه المشاعر فى نفسك وأنك فعلا تتقدم فى عملك والمال يزداد بين يديك ، لأنك تحسن التصرف .

وإذا أردت محبة إنسان فقل لنفسك : « أنا أميل لفلان أو فلانة وهو يميل لى ويحبنى حباً شديداً » ثم تخيل هذا الصديق وهو يصافحك بالترحاب والمودة وأنت تشد على يده أو تحتضنه وهو يحتضنك ويقبلك » .

أو قل « فلان يقدرنى ويحترمنى » وتمثله فى هذه الصورة وأنت موضع تقديره لأنك تعمل على مرضاته وجلب رضاه وتقديره ، وهكذا الحياة ملك يديك ، فاختر لنفسك واصنع منها شراباً سلسبيلا ؛ كن صانع حلوى ، ولا تكن صانع غم ونكد .

إرجع إلى كتابنا « اليوجا علاج طبيعى وطريق إلى الشفاء » .

الباب الخامس

الفصل الأول

أسرار التأثير العقلى وفن الاتصال الفكرى

يقول اليوجى « العقل خلاق » فما ظهر فى الأرض فن من الفنون ، أو علم من العلوم ، أو صناعة أو اختراع ، إلا وكان له أساس فكرى ، وتخيل عقلى .

هذه هى منحة الخالق ، للمخلوق الذى جعله خليفة له فى الأرض ، يعمرها بالابتكار والاختراع ، إنها المخيلة العقلية التى بمقتضاها توجه قواك الخفية إلى حيث تريد وفقاً لمصلحتك .

هذه المخيلة الجبارة التى لا تعيرها التفاتاً ، هى بمثابة عقل كونى صغير أو مركز إرسال واستقبال ، كجهاز الراديو ومحطة الإرسال ، أو كشاشة التليفزيون ومحطة الإرسال التليفزيونى ، يمكنك بواسطة عقلك استخدام المخيلة فى فن تناقل الأفكار ، فتتصل عقلياً بمن تريد وتلقنه رسالة فكرية حتى ينفذ أمرك ، أو لتقرأ ما يجول بفكره أو لترى صورته عن بعد ، أو لتشاهد منظر المكان الذى يعيش فيه .

وتعتمد وسائل استخدام القوى الخفية فى شتى الوجوه على المخيلة

العقلية . سواء كان ذلك للتأثير على الغير عن بعد ، أو لتحقيق الرغبات ، أو لتذليل الصعوبات . أو للحصول على شخصية بارزة . أو لتفوز وتنجح فى أعمالك وشئونك الخاصة . كما أنها تستخدم لإرغام شخص معين ليخضع لإرادتك وينفذ أوامرك كما سيأتى شرح ذلك .

وتستخدم المخيلة فى فن الاتصال الفكرى . فيمكنك بعد التدريب قراءة ما يجول فى أفكار الغير .

ومن أمثلة ذلك : ما جاء ذكره فى إحدى المجلات الطبية الأمريكية . من أن زوجاً وزوجته توصلا إلى التكلم مع بعضهما بالعقل دون اللسان وقاما بتجربة عظمى . فركبت السيدة طائرة مع مجموعة من المحكمين ، وبقى زوجها على الأرض مع مجموعة أخرى من المحكمين . وقد اتصل الرجل بزوجته وهى فى الطائرة وكانت تتلقى الأوامر الصادرة إليها من زوجها وتبلغها للطيار والمحكمين ويجيبون عليها إجابات ترسلها الزوجة فى رسائل عقلية إلى زوجها الذى كان يسجل هذه الإجابات . وبالمقارنة وجدت صحيحة وصدرت الأوامر للطيار بالهبوط فى مطار معين بواسطة رسائل فكرية كانت تتلقاها الزوجة . فكانت بمثابة جهاز استقبال لاسلكى .

أما فى الهند ، فقد اعتاد اليوجيون المتمرنون على هذا الفن . إرسال برقيات فكرية إلى معارفهم وأقاربهم وأصدقائهم ممن يمارسون هذا الفن بالرغم من بعد الشقة بين البلاد .

ويقرأ بعض الهنود ما يجول فى خاطرك وأنت جالس أمامه . وهو

يعرف أيضاً ما تحمله فى يدك من لفافات مغلقة . وما فى جيبك من نقود .

ويمكن للبعض الآخر قراءة كتاب يقرأه شخص جالس بجواره ، والبعض يحفظ قصيدة طويلة بمجرد سماعها لأول مرة .

فقدرات العقل غير محدودة إذا تمكن الإنسان من التدريب على استعمال عقله المركز .

وترمى اليوجا إلى أهم من ذلك فى تدريب العقل . فاليوجا تستخدم المخيلة العقلية فى معالجة الاضطرابات العصبية والنفسية . وترمى إلى زيادة قدرات العقل المغناطيسية ، حتى يؤثر على عقول الغير . فيوحى إليهم بما يريد ، فيستجيب إليه معارفه وأصدقاؤه وأولاده وعشيرته . ويصل اليوجى إلى زيادة قدرات العقل بالتمرين المستمر وسيأتى وصف ذلك .

ويروى الناس الكثير من القصص عن هذه القدرات العقلية . ومن القصص المؤكدة . ما رواه التاريخ عن عمر بن الخطاب رضى الله عنه ، أنه بينما كان يؤم المسلمين فى يوم الجمعة . وإذ كان يسترسل فى حديثه ، وقف فجأة وقطع الحديث ، وتجهم وجهه ، ونظر نظرة قوية ، وأشار بيده فى اتجاه معين وقال بصوت جهورى « يا سارية . . . الجبل . . . يا سارية . . . الجبل . . . » وتبين الناس بعد ذلك أن قائد جيش المسلمين المدعو سارية ، كان يحارب الروم فى الفتح الإسلامى الأول ، وكان قائد الروم يدبر مكيدة للمسلمين . فدفع ببعض قواته أمام جيش سارية موهماً إياه أنها قوته الرئيسية ، وأرسل قوة أخرى كبيرة لترقى جبلاً منيعاً

يسيطر على ميدان المعركة حتى يبيد منه المسلمين أو يصليهم ناراً حامية .
وكان لعمر بن الخطاب القدرة على الكشف الغيبي ، الجلاء البصرى ، فرأى مسرح العمليات مجسماً أمامه كما هو فى ميدان المعركة ، فأرسل رسالة فكرية لتحذير سارية الذى استقبلها فى الحال . فعدل خططه وأسرع إلى الجبل وارتقاه بخيله قبل أن يبلغه الروم . وبذلك سيطر على أرض المعركة وأرسل سهامه تؤز الروم أزاً . وكر عليهم كرة واحدة . وكتب النصر للمسلمين والغلبة والهزيمة للكفار .

هذه القدرات العقلية طبيعية فى بعض الأفراد . وتوجد كامنة فى البعض الآخر تحتاج للتمرين والإيقاظ بتمرينات اليوجا .

والوسيلة إلى ذلك هى :

التركيز . والتخيل العقلى . والتنفس العميق : فالعقل خلاق إذا استخدمناه استخداماً سليماً .

فالتخيل العقلى . هو القوة التى منحها الله عز وجل للإنسان لكى يبتكر ويخترع ويؤلف .

وتستخدم المخيلة فى فن تناقل الأفكار ، كأنها محطة إرسال أو جهاز استقبال ، (راديو أو تليفزيون) . فنى إمكان اليوجى تنظيم عقله وتركيزه بحيث يمكنه رؤية قريب له أو صديق عزيز ، فى مكان بعيد ، وهو يرى تفاصيل المكان ، وما يحدث فيه من جهود وتصرفات . ويعرف وصف المكان وصفاً شاملا دون أن يراه .

كما يستخدم اليوجى مخيلته فى وسائل خفية منها التأثير فى الغير عن بعد ، أو لتحقيق الرغبات أو لتذليل الصعوبات . أو للحصول على شخصية بارزة ، أو للحصول على النجاح فى أعماله وشئونه . أو لإرغام شخص معين ليخضع لإرادته وينفذ أوامره . أو للتأثير على أعضائه الداخلية ، أو التأثير المغناطيسى على الغير .

وأنت إذا عرفت أسرار قيادة ملكاتك العقلية ، وأسرار استخدام قواك النفسية الخفية طبقاً لقوانين الطبيعة . كان من اليسير عليك أن تتمكن من تحقيق رغباتك . بأن تسلط قواك الخفية على رسم أنموذج الرغبة التى تريدها .

قم فوراً بتنفيذ تعليمات اليوجا حتى تقوى ضعفك وتصلح نقصك ، وتبلور شخصيتك . وتجلو نفسك . حتى تحقق آمالك .

أنت بمستوى أى إنسان آخر عظيم أو سعيد أو ناجح . وجميع خواصك العقلية وملكات عقلك ونفسك هى نفس خواصه . غير أنه عرف نفسه . وأنت جهلت نفسك ، هو تمكن من استغلال مواهبه وقواه الخفية سواء كان بوعى وإرادة منه ، أو دون وعى . فتم له النجاح فى الحياة وحصل على تحقيق آماله . وبنى لنفسه حياة سعيدة مملوءة بالصحة والثروة والجاه .

هكذا أنت ، إذا عملت على استغلال مواهبك الشخصية متبعاً فى

ذلك قوانين اليوجا ، فسوف تصل إلى ما وصل إليه الناجح فى الحياة بعد المران المستمر .

ومهمة اليوجا هى كشف قواك ، بالتمرين والمثابرة والدرس ، حتى تعرف نفسك . فتتخلص من شقاء الحياة التى ملأت فؤادك همًّا وحسرة ، وسيزول عنك الخوف . ولن تعرف الفشل ، أو السقوط ، أو المرض أو البؤس ، وستعرف قيادة نفسك بنفسك ، فلا تأسف على الماضى ، ولا تخش المستقبل ، وثق بنفسك تخدمك الظروف وتسر وفقاً لمصلحتك . واليوجا تضع بين يديك الوسيلة كما سيأتى شرحها .

الروح :

عرفنا أن كلمة النفس معناها أنت نفسك بجسمك الأثيرى فقط ، وأن جسمك الأثيرى يسكن جسدك المادى . وهو مندمج به كما يندمج الماء بالدقيق ، والسكر بالماء ؛ أما الروح فهى عبارة عن شعاعة واصلة من الذات العلية ، أو شعلة من الروح القدس ، أو نفحة من روح الله تسرى فى كيانك الأثيرى وتمنحه الحياة ؛ أما الجسد فهو حى بالشعاعة لأنه مندمج بالنفس الأثيرية . وبهذه الروح أو بهذه الشعلة يحيا المخلوق سواء كان إنساناً أو حيواناً أو نباتاً أو جماداً أو ملاكاً . هذه الشعاعة هى سر الحياة الغامض ، « يسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربى وما أوتيتم من العلم إلا قليلا » .

وليكن فى علم القارئ أن العلم سيصل فى الوقت المناسب إلى معرفة ماهية الروح ، عندما يوحى الله العلم فى الصدور ، فالله سبحانه وتعالى المعلم الأكبر ، والعالم يتقدم دائماً إلى الأمام بالبحث والمعرفة . وما كان عسر الفهم على العقول فى وقت الرسول عليه الصلاة والسلام ، قد يتضح بعد مئات السنين أو آلاف السنوات ويتضح كل غامض .

هذه الروح هى سر الحياة . هى مادة الحياة . هى الحياة نفسها ، وبعد الانتقال (الوفاة) يترك الجسم الأثيرى ومعه الروح . الجسم المادى الفانى ، حيث يتلاشى ويتحول إلى عناصره الأولى . أما الجسم الأثيرى ومعه الروح فيحيا ويعيش فى عالمه الروحى الأثيرى إلى أن يشاء له الله فى تطوره ما يشاء .

والروح هى المادة الغير المنظورة . التى عن طريقها ينصبُّ إليك سيال القوة الأثيرية الخالقة من الله سبحانه وتعالى . فهى بمثابة مفتاح النور إذا لمسته أضاء الغرفة ، والمخيلة العقلية هى الجهاز الذى يرتسم على صفحته نور الروح ، كما ترتسم أضواء جهاز السينما على اللوحة البيضاء ، فتظهر عليها الصور المختلفة ، التى تصور قصة من قصص الحياة ، فإذا رسمت قصة حياتك فى هذه المخيلة فما على الروح إلا أن تنسج ما ترسمه ، وتحقق ما ترغبه ، بشرط أن تعرف الوسيلة . أو القانون الذى تعمل بواسطته ، وتستمد تيار القوة العلية من المصدر الكونى المركزى .

فإذا أردت أن تحقق رغبة ما ، فأول ما تعمل ، هو أن ترسم

أنموذجاً للرغبة التى تريد الحصول عليها رسماً صحيحاً حيّاً ، مستخدماً الإرادة ، بعد أن تكون قد بحثت كل الوسائل الموصلة إلى تحقيق هذه الرغبة . وأن ترسم الخطة رسماً سليماً ، مع تقدير الموقف ، من ناحية قدراتك أنت فى البيئة التى تعيش فيها ، وليكن معلوماً أن هذا العمل ليس من قبيل التمنى ، أو الخيال وأحلام اليقظة ، التى يسرح فيها العقل بغير رابط قانونى ، وبغير تقدير للموقف السليم ، وبغير جهد وعمل . لأن الله عز وجل ، قال فى كتابه « اعملوا فسيرى الله عملكم » . كما قال « لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم » . إلى غير ذلك من الآيات البينات ، التى يفهم منها ذوو العقول النيرة . أن الله يراقب أعمالنا ، ويساعد على تنفيذ ما نريد فى حدود القانون الإلهى . فالفقير الذى يريد زيادة دخله ، لا ينام الليل والنهار متمنياً الغنى ، فالسماء لا تمطر ذهباً ولا فضة ، وإنما عليه أن يبحث الوسائل المؤدية لزيادة هذا الدخل . فيبدأ بالعلم والمعرفة والبحث ، ويدرس وينقب ويجتهد ، ويرسم الخطة العملية الإنشائية التى يريدها ، ويبدأ فى تنفيذ كل ما رسمه على شاشة مخيلته خطوة خطوة عندئذ يرعاه الله ويسدد خطاه ، لأنه بدأ العمل ، بدأ التغير فى نفسه . ولابد أن يصل ، فمن سار على الدرب وصل ومن أراد التغير وفعل ، فقد أحدث التغير فعلا .

وهنا تجب ملاحظة أن الصورة التى يرسمها عقلك ، وينفعل معها تماماً ، لابد من تحقيقها فإن كانت صورة لسعادة وهناء ، أو لبؤس

وشقاء فالصورة تتحقق . فمن توقع الفشل سيفشل ، ومن قدر النجاح سينجح . فانظر إلى الحياة نظرة أمل ورجاء . نظرة سعادة وصحة ، نظرة عمل وإنشاء .

وإذا ما رسمت الرغبة التى تريد تحقيقها كما سبق أن ذكرنا ، فدع هذه الصورة العقلية تعلُ كل صورة أخرى فى مخيلتك ، وتعلُ كل فكرة أخرى فى ذهنك وانفعل معها ، واحذر أن تفكر فى البؤس والمرض والفقر طويلا . ولا تفكر أفكاراً سلبية ، وإذا واتتك أمثال هذه الأفكار ، فاطردها فوراً من ذهنك طرداً قوياً ولا تدع لها مجالا تنمو فيه وتترعرع وتتحقق . فمثلا إذا واتتك فكرة « إذا تركت عملى بسبب كذا فإن حالتى تسوء والفقر يعضنى بأنيابه وتتشرد أولادى » . فإذا سيطرت عليك هذه الفكرة بتعمق فإنها ستتحقق فاحذر أن تطيل التفكير فى تصورات مظلمة سلبية . ولكن فكر « إن عملى لطيف وأنا أحبه ، وأجتهد فيه حتى يرعانى رؤسائى ، وأنجح وأترقى ، ويزيد مرتبى ودخلى . . فتسعد عائلتى معى ، وأنعم بالصحة والسعادة » وهكذا . . .

وسأشرح للقارئ بعض التمرينات العملية التى تربى النقص وتهذب العقل وتعالج الاضطرابات العصبية . حتى يقوى جسمك وعقلك وتستخدم روحك وقواك الخفية المغناطيسية لتحقق آمالك . . .

ولكى تقوى قدراتك العقلية ، وتملأ جسمك بالمغناطيسية اللازمة للتأثير على الغير ، وللتراسل وقراءة الأفكار ، تجنب القلق الفكرى

والانفعالات بقدر المستطاع . اعمل على إيجاد الهدوء النفسى الداخلى ، مع الصبر والمثابرة وعدم الاكتراث أو الملل .

حاول طول يومك من الآن فصاعداً . أن تلاحظ بانتباه وبتأمل عميق كل ما يمر بك . فإذا صادفك حادث فى الطريق . فكر فى مواقفه ودقائقه الصغيرة . وأعد التفكير مراراً وتكراراً ببطء وهدوء دون تسرع . لا تنظر إلى مجريات الحياة نظرة سطحية ، بل انظر دائماً نظرة تأمل وتفكير . فى كل ما ترى أو تسمع أو تقرأ أو تقول . فالعمل على هذا المنوال ، وإعادة التفكير بهدوء فى كل ما يمر بك . يوقظ المخيلة من رقادها . ويرغم خلايا العقل على الاشتغال واليقظة . ذلك لأن تنشيط المخيلة وتشغيل خلايا المخ . هى الحجر الأساسى فى تقوية المخيلة العقلية .

على أنه لا يجب أن تفكر باستمرار . طول نهارك فى كل كبيرة وصغيرة وكل أمر تافه ، لئلا تتعب عقلك ؛ بل حاول من وقت لآخر أن تترك نفسك لتدخل فى حالة بين السهو واليقظة ، واسترخ لتنال قسطاً من الراحة العقلية . حتى تستعيد نشاطك العقلى والعصبى .

والعامل الأساسى فى تقوية أعصابك وعقلك ، هو فن الاسترخاء وعدم الاكتراث . بمعنى عدم الانزعاج والغضب والثورة والاندفاع . فى مشيتك كن هادئاً مسترخياً ، وفى عملك وفى حديثك وفى تفكيرك . لا تكن متسرعاً . حارب الملل . واطرد الضيق ، وامتنع على الغضب .

وابتعد عن الانفعال ما استطعت إلى ذلك سبيلا .

احذر انحطاط الهمة . واعلم أنك فى حرب مع نفسك ، وسوف تنال نتيجة هذا المجهود إن ثابرت واجتهدت وتابعت حتى تسمو روحك .

وتعمد أن تخلق فى نفسك السرور فى كل ما تجد فيه مضايقة ، وحاول أن لا تتأثر بما تسمعه من الأصوات المزعجة ، أو بما تسمعه من احتداد الآخرين حتى ولو كان سبًّا أو إهانة . كن ثابت الجأش وتصرف بحكمة تفحم الآخرين وتهزهم .

فإذا صادفك ما يقلقك أو يزعجك أو يثيرك ، تنفس تنفسات عميقة رتيبة . عشرة تنفسات متتالية كافية لإزالة ثورتك وغضبك . ابتسم مع كل تنفس ، حتى تتعلم قيادة نفسيتك وضبط عواطفك فلا تعد تثور ولا تنفعل ، وبذلك تعطى جهازك العقلى والعصبى هدوءاً وسكينة يبعدان عنك رد الفعل الذى تسببه الانفعالات المخربة للعقل والأعصاب .

ولكى تتحكم فى أعصابك وفى عواطفك . يجب أن تبدأ بتهذيب حركاتك ، فإن كانت تبدر منك حركات هستيرية بدون إرادتك ، مثل هز الأرجل أو لف الأصابع ، أو النقر بالأصابع ، أو شدالرقبة أو غير ذلك من الحركات التى تسمى « لازمة » اعمل على منعها كلما تنبهت لها . وتحكم فى حركاتك العصبية والجسمانية . حتى يتعلم جهازك العصبى الهدوء النفسى الداخلى والخارجى . وبعد بضعة أيام من ملاحظة نفسك ابدأ التمرينات الآتية :

الفصل الثانى

تمرينات الاتصال الفكرى

التمرين الأول :

أحضر ورقة مقواة بيضاء ناصعة بحجم ١٢ × ١٨ سم وارسم فى منتصفها تماماً دائرة سوداء قطرها نصف سنتيمتر تقريباً واملأها بالحبر الشينى الأسود ، بحيث تظهر نقطة كبيرة سوداء قاتمة لامعة فى وسط الورقة البيضاء الناصعة .

١ — اجلس وضع هذه الورقة أمامك على بعد مترين أو ثلاثة من مستوى نظرك حسب قوة إبصارك وحسب راحتك ، بحيث يسقط ضوء الشمس على هذه النقطة ، أو سلط عليها ضوءاً شديداً . وانظر بهدوء إلى هذه النقطة لمدة نصف دقيقة مركزاً كل أفكارك عليها حتى إذا دمعت عيناك اغلقهما ، واطرد أية فكرة تحاول الدخول إلى عقلك ، فإذا نجحت فزد المدة تدريجياً حتى تصل إلى ثلاث دقائق دون أن تسرح ، أو تتدخل أى فكرة فى عقلك ، أو تطوف بأفكارك أى أفكار أخرى غريبة . وإذا وانتك أفكار غريبة فاطردها برفق — كما سبق أن ذكرنا فى باب التركيز فى كتاب اليوجا والشباب الدائم — ، ثم عد إلى التركيز فى النقطة السوداء برفق ودون إجهاد ، حتى تتمكن من التركيز فى النقطة لمدة ثلاث دقائق

تماماً ، ثم استرح . استمر فى الزيادة يومياً حتى تصل إلى خمس دقائق من التركيز التام الذى لا يحدث فيه أى تداخل غريب . وعند ذلك قم بعمل الجزء الثانى من التدريب ؟

٢ — أغمض عينيك بلطف بعد النظر إلى النقطة السوداء ، واجتهد أن ترى النقطة السوداء بخيالك . بحيث تراها بحجمها وشكلها الأسود اللامع مجسمة أمامك كأنك مفتح العينين تماماً ، واجتهد أن تراها بهدوء وكأنك تنظر إليها من فتحة بين حاجبيك . « من العين الروحية » ودون أن يشرد فكرك أو عقلك استمر فى رؤيتها لمدة نصف دقيقة . ستجد صعوبة فى أول الأمر ، وستهرب منك صورة النقطة . فأعد فتح عينيك وانظر إليها ، ثم أغمض عينيك وكرر حتى تصل إلى النتيجة المطلوبة بسهولة . دون أن تجهد أعصابك .

الجزء الثالث من التمرين :

أمسك الورقة فى يدك وحركها إلى أقصى اليمين ببطء جدا ، وأنت تلاحقها بنظرك مركزاً على النقطة السوداء حتى نهاية انحراف النظر مع بقاء الوجه ثابتاً فى اتجاهه للأمام ، وكرر ذلك عدة مرات ثم كرره فى الاتجاه الآخر عدة مرات. ثم أعد الورقة فى موضعها أمامك وانظر إلى النقطة السوداء ، ثم حرك وجهك ببطء إلى أقصى اليمين مع استمرار النظر إلى النقطة السوداء حتى نهاية انحراف وجهك ، ثم كرر التمرين فى الاتجاه الآخر للشمال وكرر

عندما يصل وجهك إلى أقصى اليمين أو اليسار أغمض عينيك مع استمرار رؤية النقطة السوداء وأنت فى هذا الوضع . بعد الانتهاء من التمرين الأول استرخ تماماً وأغمض عينيك ، ثم ضع راحتيك فوق مقلتيك بعض الوقت حتى ترتاح أعصاب العين .

الجزء الرابع :

بعد إجادة التمرين الأول إجادة تامة بأجزائه الثلاثة قم بتنفيذ الجزء الرابع وذلك بأن تضع الورقة أمامك ، ثم تنظر بدقة وهدوء إلى النقطة السوداء بضع لحظات حتى تحفظها فى مخيلتك ، ثم در للخلف وأعطها ظهرك وأغمض عينيك حتى تراها بنفس الحجم والشكل والتفاصيل من خلفك ، واستمر فى رؤيتها كذلك نصف دقيقة ثم زد مع الوقت والتمرين حتى تراها لمدة ثلاث دقائق .

بعد إجادة هذا التمرين إجادة تامة ، يمكنك استحضار هذه النقطة فى أى وقت تشاء على شاشة مخيلتك وتحركها يمنة ويسرة وخلفك ، وتتحكم فيها فى المكان الذى تريد وتثبتها حيث تريد .

ومن هنا تبدأ المخيلة فى التحكم والعمل والتوجيه الإرادى ، كما يمكنك التدريب أثناء النهار على أى شىء تلاحظه وتغمض عينيك حتى تراه ماثلا أمامك مجسماً ، وبهذا تقوى ملاحظتك وذاكرتك وتتعلم التركيز الإرادى والتجسيم .

استرخ بعد كل تمرين استرخاء عقلياً كما تعلمت .

التمرين الثانى

الاسترخاء الداخلى :

١ – أدخل غرفتك ، وأسدل الخصاص ، حتى يكون ضوء الغرفة ضئيلا .

٢ – نم على ظهرك فوق الأرض ، أو فوق فراشك ، إن كان خشبياً ، حتى لا يتقوس ظهرك ، وابعد الوسادة من تحت رأسك .

٣ – تمطّ كما تعلمت ، وذلك بأن تقلص جميع أعصابك وعضلاتك وتفرد ذراعيك إلى أقصى حدودها ، وتشدها شداً قوياً ، ثم تقلصها إلى أقصى حد وبأطول مدة ممكنة حتى تشعر بالتعب ، ثم أرخ جميع أعضائك وعضلاتك وأعصابك إرخاء تاماً ، وأغلق عينيك بلطف .

٤ – تنفس بعمق وبطء جداً مع الهدوء التام ، بحيث يمتلىء صدرك وبطنك بالهواء من الأنف ، ثم احتفظ بالهواء مدة من الزمن بقدر ما تستطيع دون إجهاد نفسك ، ثم أخرج الهواء ببطء وبسهولة من فمك إلى آخر ذرة ، بحيث لا يبقى فى صدرك أى أثر من الهواء ،

٥ – أثناء التنفس مر بفكرك على كل عضلة وكل عضو من الرأس حتى القدم ، ولاحظ أن يكون كل جزء مسترخياً تماماً ، وأوقف كل حركة هستيرية ، أو كل تفكير ، ثم عد بفكرك من حين إلى آخر

وراقب إذا كان هناك أى عضو أو عضلة متوترة فارخها .

٦ — مر بفكرك على الرأس ثم الصدر والبطن ثم الأيدى والأرجل ، واسأل نفسك هل رأسى مرتخية ، هل صدرى مرتخ ، وهكذا حتى تشعر أن كل جسمك فى حالة استرخاء تام ، ثم أوقف كل تفكير ولا تسمح لأى فكرة غريبة أن تدخل إلى ذهنك ، واطرد كل فكرة تحاول الدخول إلى عقلك طوال عشر دقائق ، مع استمرار التنفس بعمق وهدوء وبطء .

٧ — لا تنهض مباشرة بل استمر مضطجعاً على ظهرك ويداك ورجلاك ممدودة بهدوء وأجفان عينيك مغلقة ، ثم ابدأ وفكر كيف ساد الهدوء كل أعصابك وكيف عم داخل نفسك ، ثم قل أنا الآن على استعداد لعمل التدريب التالى ، ثم انهض بهدوء وراحة .

التمرين الثالث

الاسترخاء الشمسى :

ممارسة هذا التمرين يهدئ أعصابك ويقوى تركيزك . ويولد فيك عوامل الصبر والجلد والمثابرة ، وتحمل الصعاب بصدر رحب ، وبذلك تتمكن من التحكم فى أعصابك ، ومن خلق الصور العقلية بمخيلتك بمجرد الرغبة

يعمل هذا التمرين فيما بين الساعة ١٢ ظهراً والساعة ٣ مساء .

١ — اجلس فى وسط أشعة الشمس ، واخلع النظارة إن كنت تلبسها وأغلق عينيك بلطف . ووجه وجهك إلى قرص الشمس مباشرة ، دع أشعة الشمس تسقط على عينيك رأساً وهى مغلقة تماماً .

٢ — أوقف كل تفكير وكل اشتغال عقلى ، وارخ توتر كل عضلة فى الجسم والوجه . وبخاصة العينين ، سواء العضلات الخارجية للعين أو الداخلية . ولا تحدث بوجهك أى تقلص وبذلك ترتخى أعصاب وخلايا المخ والنخاع . ويهدأ الذهن بدوره ، ثم ابدأ بإرخاء عضلات وجهك وأسنانك وذقنك ، وكذا العضلات المحيطة بالفم ، والرقبة والأكتاف حتى تسقط أشعة الشمس على كل خلية فى وجهك .

٣ — فكر فى حادث مفرح أو مضحك حتى ينتعش فؤادك ، وتعلو وجهك ابتسامة رقيقة حلوة خفيفة تنم عما يعتمل فى صدرك من سرور .

٤ — احتفظ بهذا الانتعاش الداخلى ، فترتخى مقلتا العينين ، ساعد المقلتين بفكرك على الارتخاء .

٥ — مر بفكرك على جميع عضلات جسمك من أعلاه إلى أسفله ، واسأل نفسك عقلياً : هل رأسى ورقبتى مرتخيتان ؟ هل صدرى

ورئتاى مرتخية ؟ هل ذراعاى وأكتافى مرتخية؟ هل ركبتاى ورجلاى مرتخية ؟ ... وهكذا .

٦ — استمر جالساً دون حراك ، لمدة ثلاث دقائق متتالية أو أكثر حسب طاقتك وقوة احتمالك .

٧ — كلما مررت بفكرك على أحد الأعضاء ووجدته متوتراً فحاول إرخاءه . حتى تشعر أن كل جسمك فى حالة هدوء وارتخاء تام .

٨ — اعمل تدليكاً بيديك على وجهك . وعلى عينيك بخفة .

٩ — إذا كانت الشمس قوية فيمكنك تغطية رأسك دون أن تحجب الشمس عن عينيك .

التمرين الرابع :

يعمل هذا التمرين مباشرة بعد التمرين السابق أى بعد تدليك وجهك وعينيك .

١ — اجلس نفس الجلسة السابقة تماماً مواجهاً قرص الشمس ، وأغمض عينيك .

٢ — وجه النظر إلى أسفل دون أن تغير وضع وجهك ، حتى تشعر أن أشعة الشمس تسقط على عينيك وهى مغلقة .

٣ — أدر وجهك إلى جهة اليمين ببطء وإلى أقصى حد ، ثم لجهة اليسار إلى أقصى حد ، مع مراعاة سقوط الشمس على عينيك وهى مغلقة .

٤ — استمر على حركة الالتفاف مدة خمس دقائق متتالية .

٥ — قم واسترح فى الظل مدة خمس دقائق .

٦ — أعد نفس التمرين من جديد مرة ثانية لمدة خمس دقائق فى الشمس .

٨ — استرح فى الظل مدة خمس دقائق .

٧ — أعد نفس التمرين فى الشمس مدة خمس دقائق . وهكذا استمر فى التدريب حتى تمكث نصف ساعة ، ثم قم واسترح فى الظل مدة خمس دقائق ثم أجر التمرين التالى :

التمرين الخامس :

١ — استحضر كوبة مملوءة بالماء ويحسن أن تكون كأساً له عروة جانبية .

٢ — قم واجلس على كرسى فى جلسة مريحة ، وأنت معتدل الظهر بارز الصدر . والرأس ثابت والذقن مضمومة إلى الرقبة فى راحة ، والأكتاف فى مستوى واحد .

٣ — امسك مقبض الكأس أو الكوب بأطراف أصابعك ، وابعد يدك إلى أمام وجهك والذراع ممتدة إلى أقصى حد لها دون توتر .

٤ — حدق بنظرك إلى حافة الماء ، واحصر فكرك حتى توقف اهتزاز الماء وارتعاش يدك . فيثبت سطح الماء . ويفقد كل اهتزاز ، ويزول كل ارتعاش من يدك .

٥ — استمر مدة دقيقة . وإذا وجدت الماء ثابتاً تماماً فيمكنك زيادة

المدة إلى خمس دقائق ، مع استمرار التنفس بعمق وهدوء .

٦ — كرر هذا العمل بيدك الأخرى واستمر كذلك خمس دقائق .

لاحظ ألا تقبض على الكأس بشدة بل اقبض عليه بأصابعك قبضاً خفيفاً ، وبعد أن تتقن هذا التمرين حوره بالطريقة الآتية :

التمرين السادس :

١ — اجلس نفس الجلسة المريحة وامسك الكأس بيدك اليمنى .

٢ — مد يدك اليمنى إلى جانبك الأيمن ، بحيث تكون الذراع فى مستوى الكتف ، مع دوران رأسك إلى جهة اليمين ، بحيث تحدق فى الكأس وتراه تماماً مع التركيز ، كما سبق شرحه ، حتى توقف اهتزاز الماء مدة دقيقة بكل يد ، ثم تزاد المدة حتى تبلغ خمس دقائق متتالية بكل يد .

٣ — كرر العمل حتى تتقن التمرين تماماً ، بحيث يزول منك كل توتر ويستمر الماء طوال المدة ثابتاً تماماً .

٤ — استمر فى التنفس العميق طوال مدة التمرين .

اعمل هذه التمرينات ثلاثة أيام متتالية ظهراً ، وبعد انتهاء الثلاثة أيام لاحظ حركات نفسك طول اليوم التالى ، فإذا بدرت من أحد أعضاء جسمك حركة هستيرية بدون إرادة منك ، أى من

تلقاء نفسها بدون إرادتك ، مثل تحريك يدك ، أو هز رجلك ، أو اللعب بالأصابع والنقر بها ، أو رسم علامات فى قطعة من الورق أمامك وأنت فى حالة من السهو أو غير ذلك ، فإن مثل هذه الأفعال والحركات دليل على أنك لم تنل بعد الهدوء النفسى الداخلى — وليس فى مقدورك التحكم فى أعضاء جسمك وأنك ما زلت مصاباً بالاضطرابات العصبية .

فى هذه الحالة أعد تكرار التمرينات ثلاثة أيام أخرى ، وأثناء هذه المدة أجرِ التدريبات الآتية فى أوقات مختلفة :

التدريب الأول :

قم بعمل التدريب الأول فى التنفس العميق المنتظم بطريقة اليوجا .

التدريب الثانى :

قم بعمل تدريب التنفس العميق مع الاحتفاظ بالهواء المضغوط داخل الصدر بقدر ما يمكنك كما جاء وصف ذلك فى تمرينات التنفس العميق .

التدريب الثالث :

قم بعمل التدريبات الخاصة بالاحتفاظ بالهدوء النفسى والسيطرة على حركات الجسم . وركز الفكر على العضو الذى يبدى تلك الحركات حتى تنعدم الحركات الهستيرية نهائياً . بعد أن تتخلص من الحركات الهستيرية ، ويزول عنك كل اضطراب ، وتتحكم بإرادة مطلقة على كل ما يبدو من أعضاء جسمك ، وتصبح عضلاتك تحت تصرف إرادتك المطلقة ، وتترب فيك السيطرة المطلقة على جميع أعصابك وحركاتك وإشاراتك ونظراتك ، وتصبح السيد المسيطر على نفسك وأعصابك وعقلك . ابدأ فى تدريبات المخيلة .

ولكى تفحص حالتك العصبية وتركيزك بوسيلة علمية لتتأكد من نجاحك قم بعمل هذا الفحص :

فحص تركيز الأفكار

عد من مائة إلى واحد بصوت مسموع لك ، وأثناء التعداد انظر إلى عقرب الثوانى بساعتك . والفظ العدد ١٠٠–٩٩–٩٨–٩٧ بحيث يستغرق اللفظ ثانية واحدة مهما كان العدد كبيراً فلا يجب أن يتعدى لفظه أكثر من ثانية واحدة وأثناء التعداد إذا دخلت عليك فكرة غريبة فاطردها حالا لئلا تتوقف حركة التعداد . تذكر العدد الذى توقفت

عنده واسترح بضع دقائق بدون تفكير . ثم أعد التمرين من جديد وعد من ١٠٠ إلى ١ فإذا تعديت العدد الذى توقفت عنده أولا . دل ذلك على تحسن ذاكرتك وتركيزك . وهكذا استمر حتى تصل إلى العدد واحد بدون توقف .

وإذا أتممت ذلك زد العدد إلى ٢٠٠ بنفس النظام من ٢٠٠ إلى ١ دون توقف أى ٢٠٠–١٩٩–١٩٨–١٩٧–١٩٦–١٩٥ — ثم استرح بضع دقائق وكرر حتى تضمن الاختبار تماماً .

هذه العملية وإن تبدو بسيطة إلا أنها برهان قوى على تركيز أفكارك . إذا لم تنجح فى العد التنازلى من العدد ٢٠٠ دون توقف ، فعُدْ إلى عمل التمرينات السابقة ثلاثة أيام أخرى حتى تضمن النجاح المحقق فى العد من مائتين إلى واحد .

القسم العملى الثانى :

هذا التدريب يقوى المخيلة العقلية ، لدرجة تمكنك من رسم الصورة بارزة فى عقلك وهو يساعد رجال المخابرات على حفظ الصور بارزة على شاشة المخيلة العقلية . ومع التدريب ستتمكن من رسم هياكل لنماذج الرغبات التى تبغى تحقيقها بإرادتك الخلاقة المصورة .

الخطوة الأولى : استحضر صورة فوتوغرافية لوجه تعرفه . بحيث تكون بحجم « الكارت بوستال » أبيض وأسود وواضحة التقاطيع . وعرض سطح الصورة لأشعة الشمس ظهراً . بحيث تكون أشعة الشمس خلف ظهرك والصورة أمام عينيك . حتى تسقط الأشعة على وجه الصورة فقط .

دون أن يتعرض نظرك لأشعة الشمس .

انظر إلى وجه الصورة على قرب أو بعد حسب راحة بصرك . ثم أحدق النظر فى طرف أنف الصورة فقط . وكن حاضر الذهن . وبعد مدة قصيرة يتحول نظرك من تلقاء نفسه إلى مجموع وجه الصورة كله . اسمح لنظرك أن يتحول ويقع على مجموع الوجه كله وكن متيقظاً وانظر إلى الوجه بانتباه وتأمل تام وتفكير عميق فى تقاطيع الوجه . وحدث نفسك عما تلاحظه فى التقاطيع والشكل . واستمر فى الفحص والتعجب مدة دقيقتين . ثم عد وركز على أنف الصورة . ثم الفت وجهك جهة اليمين إلى أقصى حد واستمر محدقاً بطرف عينك اليسرى إلى الأنف . مع بقاء جسمك والصورة ثابتين . ثم ارجع وأدر وجهك يساراً مع التحديق فى أنف الصورة ثم ارجع يميناً ثم شمالا وهكذا مدة دقيقتين . وبهذه الطريقة تنطبع الصورة فى ذهنك وترتسم على شاشة مخيلتك العقلية بشكل بارز واضح . وبعد مرور الدقيقتين أغلق عينيك بلطف فجأة . وضع منديلا نظيفاً على وجهك يغطى عينيك تماماً . ثم ضع كفيك بخفة فوق عينيك المغلقتين حتى لا ترى إلا ظلاماً حالكاً . ثم انظر فى وسط الظلام . واحصر فكرك فى نقطة وهمية . وكأنك تنظر إلى شباك داخل رأسك . أو بطرف عينك اليمنى على أنف الصورة . أو كأن أمامك مرآة وحاول أن ترى فيها وجه تلك الصورة . وسرعان ما ترى الصورة مرسومة أمامك على شاشة مخيلتك العقلية بشكل بارز .

إذا تلاشت الصورة فافتح عينيك وأعد التمرين من جديد مرة ثانية ثم ثالثة ورابعة وهكذا كرر كل يوم ظهراً حتى يأتى الوقت الذى ترى فيه الصورة واضحة بارزة بعينيها وفمها . وبذلك تعرف أن مخيلتك العقلية قد تيقظت من رقادها وبدأت فى النشاط .

الخطوة الثانية : استحضر تمثالا مدهوناً باللون الأسود . وضعه على ورقة بيضاء كبيرة فى وسط أشعة الشمس وتأمله لمدة ثلاث دقائق فقط . وحدث نفسك عن أوصافه بانفعال وحماس . ثم أغلق عينيك وحاول أن تستظهر شكل التمثال على شاشة مخيلتك بوضوح وبشكل بارز كما فعلت آنفاً فى الخطوة الأولى . لاحظ أن شكل التمثال سوف يأخذ منك مجهوداً ولن يظهر شكله بارزاً إلا بعد وقت من التمرين فلا تيأس ، ويمكنك استظهار التمثال جزءاً جزءاً . وتدرع بالصبر والمثابرة ، حتى تصل إلى النتيجة المنشودة وتستوضح التمثال كله تماماً وبدقة .

الخطوة الثالثة : يمكنك استخدام كرسى أسود للتمرين وافحصه بدقة واعرف شكله ولون الخيزران الذى به ثم كرر نفس التمرين حتى ترى الكرسى بارزاً فى مخيلتك .

الخطوة الرابعة : استحضر كوب ماء من الزجاج الصافى الشفاف ، بحيث يكون سطحه الخارجى أملس دون رسم . املأ الكوب بالماء النقى وضعه على قطعة قماش أسود . واجلس أمام المائدة جلسة مريحة مرتخى

الأعصاب وهادئاً . وبحيث يمكنك أن تنظر إلى الماء داخل الكوب وترى سطحه بسهولة . أغلق نوافذ غرفتك مع الخصاص بحيث يكون الضوء ضئيلا جداً ثم عرّض التمثال الأسود لضوء كهربائى شديد وأجر العمل بنفس الطريقة بأن تنظر إلى التمثال بدقة وانفعال . وبدلا من أن تغمض عينيك لترى التمثال ، انظر إلى سطح كوب الماء وعيناك مفتوحتان وحاول أن تستظهر شكل التمثال فى الماء . ويحسن أن تضع قليلا من الزيت على سطح الماء حتى يغطى فوهة الكوب . كرر نفس العملية مع الصورة حتى تراها فوق سطح الماء .

لا تشد أعصابك أو تشد أعصاب عينيك . بل كن هادئ النظرات بدون (بحلقة) .

وإذا ظهرت الصورة أو التمثال أمامك حاول أن تستوضحها وتحتفظ بوجودها أمامك أطول مدة ممكنة .

وكلما أعدت التمرين حاول أن تحتفظ بالصورة التى تراها فوق سطح الماء مدة أطول من المرة السابقة حتى يمكنك الاحتفاظ بها مدة كبيرة من الزمن . وعندما تتوصل لذلك . حاول أن تجرى نفس التمرين على ساعتك بدلا من التمثال أو الصورة . واستمر حتى ترى الساعة وعقاربها بدقة فوق سطح الماء فى الكوب .

الخطوة الخامسة : إذا نجحت فى التمرينات السابقة . فاستحضر صورة كبيرة الحجم ملونة كصورة امرأة أو حديقة أو شاطئ البحر .

وعرّض الصورة للنور الكهربى وأجر نفس العمل على كوب الماء كما فعلت سابقاً ثم انظر بداخل الكوب وحاول أن تستظهر شكل الصورة بألوانها الطبيعية . واعلم أن هذه الخطوة هى من الصعوبة بمكان . ولكن ثق أنك لابد واصل مع الصبر والتمرين وتكرار المحاولة مراراً دون يأس حتى تصل ، فقد تصل من أول محاولة وقد تصل بعد المحاولة العشرين ولكن ثق أنك ستصل وسترى الصورة بألوانها الطبيعية فى وسط الماء .

الخطوة السادسة : هذه الخطوة تمكنك من رؤية المناظر والأرواح بشكل بارز كما تراها فى الأحلام . وكما ترى المناظر نهاراً فى الطبيعة تماماً وعندما تتوصل بهذه الخطوة أن تستظهر الأشكال بارزة . تكون قد وصلت إلى حد كبير فى قوة المخيلة التى تمكنك من مناجاة الأشخاص والأرواح بالطرق الآتية :

من الطبيعى أنه قد مر على كل إنسان حادث فى حياته ، أو مفاجأة محزنة جداً ، أو سارة جداً . أو حادث غريب مدهش يكون قد أثار انفعاله إلى أقصى حدوده . وانطبع شكل الحادث ومنظر المكان فى ذهنه . وحفر أثراً عميقاً فى مخيلته ، يجعله متذكراً للحادث طوال حياته مهما مرت به الأحداث والأيام . بحيث لو تحدث الإنسان عن هذا الحادث فانه يرويه بدقة مجسمة أمامه . ويرى جميع المناظر واضحة فى ذهنه كأنها تقع الآن أمامه ،

ومثل هذه الحوادث كثيرة كاحتراق باخرة أو منزل قريب لك أو

جار يهمك . أو رؤية شخص يصدمه الترام أو القطار . أو حادث بين سيارة وقطار . أو انقلاب السيارة وإصابة بعض الأفراد . أو باخرة تغرق والركاب تهرول وتصرخ . وتقذف بنفسها إلى الماء ، أو انهيار منزل . أو سقوط قنبلة فوق مكان ما أثناء الحرب . أو حادث يخصك أو يخص طرفاً آخر يهمك جداً وقد ترك فيك أثراً عميقاً .

فإذا كان قد صادفك أمثال هذه الحوادث ، فتذكره جيداً .

مثال : تقول أنا « زيد » خرجت من مدرستى راكباً دراجتى وقاصداً إلى منزلى وإذا بى وأنا فى منتصف الطريق ، وعلى حين فجأة رأيت أمامى سيارة كبيرة «لورى» تجرى بسرعة ومندفعة نحوى ، وكأن سائقها متهوس يقصد مهاجمتى غدراً . واستمرت السيارة مندفعة نحوى حتى أصبحت على بعد متر منى ، غير أنى لم أفقد صوابى ولم أضطرب برغم صغر سنى فى ذلك الوقت . وبأعجوبة قفزت من فوق الدراجة بسرعة عظيمة ، وألقيت بنفسى بعيداً عن السيارة اللورى وتركت الدراجة ، ولم أكد أصل الأرض حتى كان اللورى قد هشم الدراجة وحطمها . ووقفت أنا على رصيف الطريق فى حالة من الدهشة والذعر ، وكنت أقول لنفسى كيف نجوت من الموت المحقق بأعجوبة . وأخذت أتأمل السيارة وهى تحطم الدراجة والجمهور ملتف حول سائق العربة يضربونه .

هذا وصف مجمل للحادث . ولكن طريقة العمل تكون كما يأتى :

ادخل غرفتك على انفراد . واغلق النوافذ بالأخصاص وأسدل الستائر

إن وجدت واغلق الأبواب وأطفئ الأنوار .

حرر نفسك من كل رباط عنق . أو حذاء ، أو غيره مما يضايقك ، حرر نفسك من كل المؤثرات العقلية سواء الخاص منها بعملك ، أو بمنزلك ، أو غير ذلك من الأفكار التى تشغلك ، أو تشوش على فكرك .

اجلس جلسة مريحة وتنفس بهدوء . وتذكر حادثاً كان قد وقع لك مثل الحادث المذكور آنفاً ، أو أى حادث أثارك بعنف .

دع مناظر الحادث ووقائعه وظروفه ومناسباته تعلو فكرك . وتظهر فى ذهنك وتتمثل أمامك ، واختر منظراً من هذه الوقائع يكون عالقاً فى ذهنك . سواء كان أول الحادث أو وسطه أو آخره . واحصر فكرك فى المنظر تماماً ، وفكر بشدة بضع دقائق فى ذلك الحادث الذى يؤلمك أو أثر فيك بقوة . ثم اشعر فى نفسك بوقع الألم أو الدهشة أو الخوف الذى أصابك وقت الحادث حتى يتركز فكرك فى الحادث وفى وقع آلامه وآثاره ، ثم اسمح أن تتمثل الوقائع على شاشة مخيلتك وكأنك فى دار للسينما أو التمثيل تشاهد رواية تمثيلية مفجعة تراها أمامك . وفى نفس الوقت تقص الوقائع على بعض أشخاص يصغون لك كالمذيع الذى يشرح بانفعال ما يشاهده .

ابدأ الحديث بهدوء وأنت متمالك لقواك العقلية والنفسية . دون أن تتهور أو تفقد أعصابك . وارو الحوادث وأنت تتأمل فى حديثك بينما تتمثل وقائع القصة أمامك على شاشة مخيلتك ، وأثناء حديثك تكلم باللغة

الدارجة . وأشر بيديك وجسمك إشارات تتفق مع وقائع الحادث . فتقول مثلا « والله يا إخوانى حصل لى مرة حادث فظيع لغاية الآن مؤثر فىّ . والكلام ده من عشر سنين . ولولا رعاية الله كان زمانى مع الأموات . أو مع المشوهين الهالكين » .

« أنا كنت طالع من المدرسة والكتب فى إيدى وراكب عجلة . والناس ماشية يمين وشمال الشارع . وبعدين يا جماعة ظهر فجأة — هنا تضع يدك اليسرى فوق رأسك أو أمام عينيك ، وتشير بيديك اليمنى وتقول : «أعوذ بالله اللورى هاجم علىّ أهوه» . ثم تصور اللورى وهو مندفع نحوك فعلا . واستمر فى قولك « أهو أهو » .وأحدق بنظرك فى شكل السيارة كما تذكرها تماماً وقل : « الحقونى اللورى رايح يدهسنى الحقونى يا ناس » واستمر فى تكرار كلمة « أهو » وأنت تشعر بحواسك كلها منفعلة حقيقة . وأن أعصابك مضطربة نتيجة لهذا الحماس واستمر لمدة خمس دقائق . والحماس يغمرك داخلياً . والتعبير اللفظى والإشارة يعاونانك على إظهار هذا الانفعال .

أعد نفس التدريب لمدة أسبوع على حادث يخصك شخصياً . وانفعلت فيه بشدة . ولا مانع من تكرار العمل فى اليوم مرتين أو ثلاثاً حسب فراغك . حتى ترى الحادث بوضوح وبروز .

حاول بعد ذلك أن تستظهر كل حادث يمر بك . احفظ وقائعه

ومناظره واخلقها فى مخيلتك بوضوح وبروز . حتى تقوى ذاكرتك ومخيلتك . ولا تنس الوقائع التى تمر بك . وبخاصة إذا كنت من رجال المخابرات أو المباحث أو القضاء . وبعد عودتك من سياحة أو رحلة استعد المناظر فى مخيلتك .

الخطوة السابعة : استحضر شخصاً أنت تحبه جداً كابنك أو أخيك أو زوجتك أو صديقاً عزيزاً ، واجلس أمامه . تذكر أعمال هذا الشخص العزيز . حسناته وخدماته الطيبة التى أداها لك .

تأمل الشخص بعمق وانظر إليه بتأمل عميق وأنت متأثر العواطف . فى حالة انفعال عن محبة . وركز بعمق على تقاطيع وجهه أثناء الابتسام والضحك . وأثناء الحديث تأمل فى شكله تأملا عميقاً وأنت منفعل العاطفة .

بعد أن تحفظ شكله تماماً أغلق النور فجأة كى تصبح الغرفة ظلاماً . وأعطه ظهرك وانظر إلى فضاء الغرفة أو إلى أحد أركانها الخالية ، وتهيأ صديقك كأنه أمامك ولاحظ كلمة تهيأ (أى اشعر بوجوده روحياً حتى ولو لم تتمكن من استظهار شكله) وبعد أن تتهيأه حاول استظهار شكله كما كان يجلس أمامك . بملابسه وألوانها الطبيعية . حاول أن تتذكر تجاعيد وجهه وهو ساكن . وهو يضحك وهو يتكلم . حاول أن ترى رموش عينيه . تصور رأسه وشكله وشفتيه حين يتكلم وحين يصمت . تصور حركات جسمه حال المشى وحال الجلوس أو القيام .

واعلم أن هذا التخيل الأخير « فى حالة الحركة » يؤهلك للدخول فى القدرة فى عملية التأثير عن بعد .

كرر نفس هذا التمرين مع شخص يكون قد أساء إليك إساءة بالغة ، واستحضره أمامك فى الخيال ، واحرص على أن تتذكره تماماً ، وتتذكر شكله وتقاطيع وجهه إلى آخر ما جاء فى التمرين السابق مع الانفعال عندما تذكر الحوادث التى أساء إليك فيها .

الخطوة الثامنة : هذه الخطوة تمكنك من رؤية الأشياء بارزة ، ومن الاتصال فكرياً بأصدقائك ، وتمكنك من رؤية صور الناس بارزة أمامك عندما تستدعيها وتتجاذب معها أطراف الحديث . تسألها فتجيبك أو تسألك هى فتجيبها . وهذه حقائق ثابتة واقعية يقوم بها اليوجى المتمرن بسهولة . ويتصل بمعارفه وأصدقائه ويتكلم معهم ويرونه معهم بالرغم من بعد الشقة عنهم .

ويشترط فى هذه الخطوة أن تتعاون مع صديق مخلص يهوى هذه التجارب . تعهد فيه الوفاء والإخلاص والمحبة وحفظ الأسرار ، ويشترط أن يكون شخصاً جدياً فى تصرفاته غير مهذار ، هادئ الطبع غير عصبى المزاج . محب لرؤية المعجزات ، والاتصالات الروحية .

اتفق مع هذا الصديق لتعمل معه هذه التجربة :

اصحبه إلى منزلك ليرى غرفة نومك بدقة ويحفظها ، ثم اضبط ساعتك مع ساعته ضبطاً دقيقاً ، وحدد معه موعداً فى الليل بعد الساعة

التاسعة مساء ، حيث يسود السكون والهدوء ، ولتكن الساعة العاشرة مثلا . يستعد كل منكما على أن يكون فى غرفة نومه بمنزله على انفراد فى الساعة العاشرة إلا ربعاً — قبل الموعد بربع ساعة — وذلك ليتخذ كل منكما لنفسه جلسة مريحة جداً على كرسى مريح ، ويجلس مرتخى الأعصاب تماماً ثم يتنفس تنفسات عميقة هادئة منتظمة مع الاستمرار ، دون تفكير فى شىء ما ، ولكى تمتنع عن التفكير فى شىء ما ، فكر فى الهواء الداخل من أنفك أثناء التنفس ، حتى تمام الساعة العاشرة بالضبط .

وفى تمام الساعة العاشرة يبدأ كل واحد منكما فى التفكير بشدة فى صديقه ، فتتهيأ أنت وجوده أمامك كأنه حاضر بنفسه كما فى الخطوات السابقة ، ويتهيأ صديقك أنه موجود أمامك فى غرفة نومك أنت والتى سبق أن رآها ، بمعنى أن تتهيأ أنت أنه فى زيارتك ويتهيأ هو أنه ذهب شخصياً لرؤيتك فى غرفة نومك وبعد أن يتهيأ كل منكما هذا المظهر بضع دقائق يبدأ كل منكما الآتى :

يبدأ كل منكما أن يستظهر شكل صديقه بارزاً على مثال الخطوة السادسة ، وذلك لمدة خمس دقائق أو أكثر — فى نهاية الخمس الدقائق الأخيرة ستدهش إذ ترى صديقك حاضراً أمامك بنفسه (بجسده الأثيرى) بشكل شفاف ، ستراه فى التجربة الأولى والثانية أشبه بالبخار الطفيف . فإذا كررت نفس التجربة معه بضع مرات كل ليلة فى نفس الموعد وبنفس الطريقة ، فإنك ستراه فعلا بشكله الحقيقى ولون وجهه كما لو

كان حاضراً بشخصه وبملابسه . ومن المهم أن تدخل فى اعتقادك أنك ترى حقائق ، أى أنك ترى « نفس » صديقك أى « جسمه الأثيرى » .

ولكى تبرهن لنفسك أن هذه حقيقة وليست خيالا ، أشر له بيدك مسلماً وابتسم ، فيفعل هو أيضاً ذلك بمجرد أن يرى جسمك الأثيرى يهديه السلام ، هذه الحقائق تحدث كما تحدث الأحلام أثناء النوم حيث يراها العقل تماماً .

وبعد التمرين ، قابل صديقك فى اليوم التالى واسأله عما رأى وعما حدث . كرر التمرين وبعد بضع جلسات سيتمكن كل منكما أن يتحدث مع صديقه عن بعد وتتباحثا فى مختلف المواضيع ، وتتمكن من أن ترسل له إشارة أثيرية فيتسلمها وينفذها مهما كانت المسافة الفاصلة بينكما بعيدة .

وبعد ممارسة هذا التمرين مع صديقك لبضع مرات فى أيام وساعات محددة ، يمكنك ممارسة التمرين دون تحديد موعد سابق ، إذ بمجرد أن يفكر الواحد فى الآخر يلتقط الآخر إشارة زميله عقلياً ، لأن الارتباط الروحى يكون قد تم بينهما ، والاتصال الأثيرى قوة فاعلة جبارة .

احذر أن تنحط همتك إذا لم تنجح فى أول تجربة ، لأن النتيجة محققة من أول تجربة ومع ذلك إن لم تظهر نتيجة فى أول يوم فأعد تكرار التجربة ثانياً أو ثالثاً بل وعاشراً دون ملل ، مع الرجوع إلى الخطوات السابقة لزيادة التدريب ، ومن المهم فى بدء العمل أن يكون كلا كما

هادئ النفس ومسترخياً تماماً مع التنفس بعمق وانتظام وهدوء وبطء ، مع دقة المواعيد فى بدء التجارب .

على أنه يجب قبل ذلك أن يحفظ كل واحد منكما تقاطيع وجه زميله تماماً ، ثم حركات جسمه وهو يتحدث ويضحك ويندهش ويتعجب وينفعل . ويدقق كل منكما فى أعين الآخر وشكل الرموش . تجعدات الوجه ، ثم الحركات أثناء الوقوف والجلوس والمشى والتفكير .

كما أنه يجب فى أثناء التمرين أن تفكر فى صديقك بشدة ثم تتهيأ حضوره أمامك بشكل بارز .

الباب السادس

الفصل الأول

التنفس هو الحياة

مما لا شك فيه أن الحياة فى هذا الكوكب تتوقف على عملية التنفس فالحياة سلسلة من الأنفاس .

ومهما تباينت النظريات واختلفت المصطلحات بين الغرب والشرق فى الحقائق التى تدور حول التنفس فإن الأسس الجوهرية واحدة ، ذلك أنك ما دمت تتنفس فأنت حى وما دمت حياً فأنت تتنفس . وهذا لا ينطبق على الحيوانات العليا فحسب بل يشمل أيضاً المخلوقات البدائية التطور . والنباتات على تعدد أشكالها وأصنافها فى البر والبحر .

إن كل كائن فى هذا الكوكب تتوقف حياته على التنفس سواء كان ذلك فى البر أم البحر .

يولد الطفل فيبدأ حياته بتنفس عميق يحتفظ به فى صدره لحظات يستخلص منه جوهر الحياة ثم يبدأ صراخه وعويله ، فقد بدأت حياته الكادحة فوق هذه الأرض .

والرجل الكهل ، الذى بلغ من الكبر عتياً . يصدر عنه زفير خافت

يعقبه إغماء طويل تنتهى به الحياة وفيما بين الشهيق الأول والزفير الأخير ترددات مستمرة من الأنفاس تجدد الحياة لحظة إثر لحظة . . .

وليس بخاف أن التنفس هو أهم عملية فسيولوجية فى حياة الإنسان ويتوقف على صحة هذه العملية وتنظيمها حيوية الجسم وقوة احتماله وصحته النفسية .

فالإنسان يمكنه الامتناع عن الطعام لبضعة أيام ، وعن الماء أياماً أخرى . أما التنفس فشىء آخر .

والتنفس فى العصر الحديث ، بالنسبة لضيق الملابس لا يعطينا مقومات الحياة الصحية ، ولكن طريقة التنفس الصحيح هى التى تكسبنا الحيوية وتحفظنا من الأمراض ، وتضفى على حياتنا السعادة والعمر الطويل .

إن تنفسنا هو الذى يوصلنا إلى الهدوء النفسى ، ومغالبة متاعب الدنيا حتى تمتد أيامنا السعيدة فوق الأرض ، وتحت سمائها المشرقة وشمسها القوية الساطعة .

وإن أى خلل يحدث فى نظام تنفسنا ، أو أى إهمال يودى بنا إلى هاوية المرض والضعف ويقلل أيامنا المشرقة على الأرض ، حتى تذبل حياتنا كما تذبل الزهرة بعد اقتطافها .

إن الإنسان غير المتحضر الذى يعيش فى الغاب بعيداً عن المدنية وضجيجها يتنفس بشكل طبيعى صحيح ، فهو كالطفل الرضيع يتنفس

بعمق وتوقيت رتيب . كسائر الحيوانات التى تعيش لأن الطبيعة هى المعلم الأول لهم جميعاً .

ولكن المدنية الحديثة حدت بالإنسان إلى لبس الملابس الضيقة ، ذات الأحزمة حول البطن والرقبة ، وجعلته ضيق الصدر ، قلق النفس ، تنتابه الإيحاءات الفاسدة وبخاصة إذا جلس فى أماكن اللهو ذات الهواء الفاسد ، كالسينما والمسارح وغيرهما من الملاهى ، أو فى مكاتب العمل الضيقة ، ودور الصناعة قليلة التهوية .

كما أن المدنية الحديثة غيرت طريقة السير والجلوس ، فأصبحت لا تعطى الجسم والصدر الانطلاق التام للشهيق والزفير .

وإذا تأملنا غالبية شباب الجيل ، نجدهم ضيقى الصدر ضيقى الأكتاف ، وأن القليلين من الشبان هم الذين يعنون بجمال أجسامهم ، وإذا لاحظنا إحصائيات المصدورين وجدناها دائماً فى ازدياد مطرد ، وبخاصة بين سكان المدن والعمال مما يثير حالة من الفزع بين سكان المدن الكبيرة .

ويقرر مشاهير علماء الصحة النفسية أنه إذا تعلم جيل واحد كيف يؤدى التنفس بطريقة سليمة ، فإن ذلك سيكون نواة لخلق جيل جديد سليم من الشباب فى أتم صحة وعافية ، لا يعرفون أمراض القلب ولا الأمراض النفسية ولا الصدرية المزعجة .

ومهما اختلفت آراء البحاثة الشرقيين أو الغربيين فى تلك الأسباب ،

فإنها اجتمعت على رأى واحد هو ارتباط الصحة والحيوية بحالة التنفس .

وتعاليم الطب الغربى ، وآراء الباحثين ، تقرر أن الحالة الفسيولوجية للجسم تتوقف على تدريبات التنفس السليم .

أما رأى علماء الشرق فى هذا المجال فإنهم يرون زيادة على ذلك أن طريقة التنفس السليم تكسب الجسم القوة والسعادة واتزان النفس ونفاذ البصيرة ، وترفع الروح المعنوية . وأكثر من ذلك تغذى الاتجاهات الروحية فى الإنسان وتكشف عنها بل وتنميها .

وأجمعت معاهد الفلسفة فى الشرق بل وأكدت فعلا بأن هذه الأفكار وتلك المعلومات إذا اعتنقها أفراد من الغرب وزاولوها تغلغلت فى أفكارهم وأحدثت العجب العجاب . وقد نشأ فى الغرب جيل جديد اعتنق مبادئ اليوجا ومارسها بشغف واكتسب عن طريقها قدرات كبيرة فى الصحة ، وتنشيط العقل وتركيزه وغمرتهم السعادة النفسية وهدوء البال .

وقد تغلغل فن التنفس بنظام اليوجا فى نفوس كثير من الأفراد ، كما سبق وعرفه علماء الصحة : وعلماء وظائف الأعضاء وآمنوا به من قبل . وهذا الفن لا يبحث فقط فى اكتساب الصحة كما يعتقد علماء الغرب . ولكن رجال اليوجا فى الهند يستخدمون هذا الفن بعناية تامة ، لأنهم يسيطرون بواسطة تمرينات التنفس العميق على مراكز الجسم المختلفة ، ويزيدون قدراتهم العقلية ، وينمون الجانب الروحى فى نفوسهم . ويطهرون أنفسهم ويذكونها فتشف وتصفو .

إن تمرينات التنفس العميق . تجعل اليوجى قادراً على السيطرة على كل جزء فى جسمه ، كما تجعله قادراً على توجيه مزيد من « البرانا » وهى القوة الحيوية الكائنة فى الأثير . لتغذية هذه المراكز وزيادة طاقاتها ، حتى تقوى وتمتلئ بالحيوية وقوة الحياة .

وفوق أن اليوجى يعلم ما يفسره الغرب بشأن تأثير التنفس العميق على الحالة النفسية للإنسان ، وأن هذا الهواء يتكون من أجزاء مختلفة من الأكسجين والأيدروجين والنتروجين والأزوت وغيرها من الغازات والأبخرة ، فإنه يعلم علم اليقين أن الأثير لا يحتوى على هذا الهواء فحسب . بل يحتوى على مادة أخرى غير منظورة مشحونة فى كل الفراغ وفى كل المواد . هذه المادة يسميها « البرانا » وهى مصدر الحياة . أو جوهر الحياة ، وهذا ما يتردد علماء الغرب فى الاقتناع به . وهذه المادة لها تأثير عميق على خلايا الجسم ومراكزه العصبية المختلفة . ومراكز العقل وخلاياه . ويعرف «اليوجى» تمام المعرفة أن تمرينات التنفس العميق المصحوبة بالتوقيت تجعل الإنسان فى حالة انسجام تام مع الذبذبات الكونية . فيحصل بذلك على المصادر الطبيعية للقوى الخارقة وينميها فى جسمه . ويعرف « اليوجى » أيضاً أنه بواسطة هذه « البرانا » يمكنه شفاء المرض فى جسمه ، وفى أجسام الآخرين ، كما فعل السيد المسيح ، وكما فعله الكثيرون من القديسين والصالحين .

وإن العوائق الوحيدة التى تحجب هذه القوى عن الإنسان : هى الخوف والقلق والحسد والغيرة والبغضاء وفقدان الثقة بالنفس وغيرها من العوامل الهدامة .

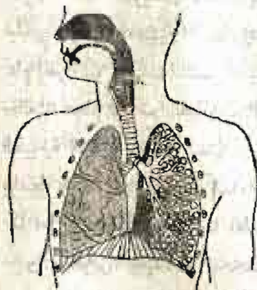
الفصل الثانى

النظرية الشائعة للتنفس

سنشرح لك أيها القارئ النظرية العاحية فى التنفس العميق عند علماء الغرب ووظيفة كل عضو فى الجهاز التنفسى. وفى الفصول القادمة ستوضح النظريات الشرقية والحقائق الثابتة ، والأفكار والأبحاث المختلفة التى توالت مع الأحقاب . ولقد تشبع الشرق بنظريات الغرب منذ القدم . وأضاف إليها المزيد من نظرياته التى بدأ الغرب يؤمن بها عملياً وعلمياً وأصبحت حقائق جديدة .

وقبل أن أشرح النظريات الغربية سأتكلم بوجه عام عن أعضاء الجهاز التنفسى .

يتكون جهاز التنفس من الرئتين والقصبة الهوائية والشعب المتفرعة منها . والرئتان بالقفص الصدرى ، على جانبى العمود الفقرى وبينهما مكان تجويف القلب (شكل ١) .



(شكل ١)

وكل رئة كامنة فى جانب من التجويف الصدرى . ولكنها تعمل حرة فى جميع الاتجاهات دون

الالتصاق بأى جزء من الصدر ، عدا مكان اتصالها الأصلى بالشعب ، والأوردة والشرايين التى تجمع بين الرئة والقلب والأنابيب الهوائية . والرئة عبارة عن نسيج مطاط أسفنجى مسامى مغلف بغلاف شفاف رقيق ، ولكنه قوى متين يسمى الغشاء البللّورى ، يتصل بالرئة من جهة وبالقفص الصدرى من جهة أخرى ، وهو يفرز عصارة خاصة تجعل انزلاق الرئة على الجدار الداخلى سهلا ميسوراً أثناء عملية التنفس .

وتبدأ القصبة الهوائية خلف فتحات الأنف الداخلية يليها الحنجرة . فالشعب الهوائية ثم الأنابيب الشعبية .

وعندما نتنفس نجذب الهواء من فتحتى الأنف فيدخل إلى الأغشية المخاطية بالأنف وهى موجودة بشكل تموجى خاص ومشحونة بكمية وفيرة من الدماء الدافئة التى تساعد على تدفئة الهواء قبل دخوله إلى الرئة .

وهكذا يمر الهواء إلى الحنجرة ثم القصبات الهوائية ثم الشعب التى تنقسم إلى عدة أنابيب مساعدة ثم إلى أصغر منها وهكذا ... حتى تتشعب داخل جميع أجزاء الرئة إلى ملايين الحويصلات الهوائية .

ويقول الأطباء أن الحويصلات الهوائية ، إذا ما جعلنا منها سطحاً مستوياً فإنها تغطى منطقة مساحتها أربعة عشر ألف قدم مربع .

ويدخل الهواء إلى الرئة مندفعاً بحركة الحجاب الحاجز الذى هو عبارة عن قرص شفاف من الجلد المتين المشدود أسفل الصدر ، والذى يفصل القفص الصدرى عن المعدة . وحركة الحجاب الحاجز تعمل بصفة آلية

دائمة كما يعمل القلب تماماً دون وعى منا . إلا أنه يمكن تحويل هذه الحركة إلى حركة نصف إرادية . إذا بذلنا بعض المجهود الإرادى .

فعندما يتسع هذا الغشاء ويتمدد يزداد حجم الصدر ، وبالتالى تتمدد الرئة فيندفع الهواء إلى الفراغ فيحدث دورة تنفسية ، وعندما يعود الصدر إلى حالة الاسترخاء بعد التمدد يندفع الهواء خارج الأنف وتتم الدورة .

وقبل أن نتكلم عما يحدث لهذا الهواء المندفع إلى الرئة . يجب أن نعرف شيئاً عن الدورة الدموية .

يدفع القلب الدماء فى كل مرة يحدث فيها انقباضه ، إلى الأورطى ثم الشرايين فالشعيرات حتى يصل إلى كل خلية فى الجسم فيغذيها ويكسبها بالحيوية والقوة ، ثم يعود إلى القلب متخذاً طريقاً غير الذى خرج منه ماراً بالرئة .

وتخرج الدماء فى رحلتها بالشرايين ولونها أحمر قانٍ ، وهى غنية بخلاصة الطعام ، ومحملة بكميات وافرة من الأوكسيجين ، وكلها حيوية وصحة وشباب ، وتمر على كل خلية مهما كانت صغيرة أو كبيرة ، فتملؤها بالحيوية والحياة ، وتعود الدماء فى دورتها بالأوردة ، ضعيفة واهنة ذات لون داكن بسبب ما حملته معها من مخلفات الخلايا الفاسدة . فالدماء تخرج من القلب كما يخرج النبع الرقراق الصافى ، أو كما يندفع الغدير من قمة الجبل صافياً كالسماء . ويعود كما تعود مياه المصرف

محملة بأملاح الأرض وفضلاتها ومخلفاتها البائدة .

ويندفع هذا الدم الفاسد إلى الجانب الأيمن من القلب فى الأذين ثم ينضغط إلى البطين من داخل فتحة خاصة عليها صمام أمن ثم يخرج إلى الرئة . وهناك يوزع على ملايين الشعيرات . ومنها إلى الحويصلات المرتبطة بها .

وعندما ينتشر الدم الفاسد فى الحويصلات الرئوية . تكون الرئة منبسطة فى شهيق حيث يدخل الهواء المشبع بالأوكسجين النقى فيختلط بالدماء الفاسدة المنتشرة فى الشعيرات الدقيقة التى صنعها الخالق من مادة رقيقة جداً تسمح باختلاط الأوكسجين بالرغم من أنها قوية الجدار بحيث تحفظ الدماء من الانسكاب أو الانتشار خارجها . وعندما يختلط الأوكسجين بالدماء تحدث عملية ضغط داخلى يمتزج فيها الأوكسجين وينفصل غاز ثانى أكسيد الكربون مع باقى المخلفات الضارة التى عاد بها الدم من الخلايا التالفة فى أقصى أطراف الجسم . ويتخلص الدم من هذه المخلفات داخل الأجهزة الخاصة بذلك كالكلى وغيرها . والدماء التى تخلصت من الشوائب واختلطت بالأوكسجين ، تعود وهى نقية ومؤكسدة بلون أحمر قانٍ ، وغنية بالحيوية ، فتضفى على الخلايا مما فيها من حياة وحيوية ، وعندما ينتقل الدم إلى الجانب الأيسر من القلب ينضغط فى الشرايين ليؤدى واجبه فى العمل الذى خلق من أجله لمنح الحيوية والحياة إلى جميع أجزاء الجسم . ومن المعلوم أنه فى كل أربع وعشرين ساعة

يندفع ما مقداره ٣٥،٠٠٠ خمسة وثلاثون ألف فنط Fint من الدماء إلى حويصلات وشعيرات الرئة . وهذه الدماء المتدفقة ، تمر فى طريق واحد معلوم حتى تمتزج بالأوكسجين فى مسطح الرئتين . وإذا تأملنا ما يحدث فى كل دقيقة بالتفصيل لوجدنا أن قدرة الطبيعة هائلة ، بل لا حدود لدقتها وحسن تصرفها وقدراتها .

ومن هذا نلحظ مقدار فائدة الهواء النقى وكمياته الواجب دخولها للرئة فى التوقيت المضبوط لنبضات القلب ، فإذا لم تكن تلك المقادير كافية لتنقية هذه الكميات الضخمة من الدماء المتدفقة ، فإن الجسم يمرض نتيجة لعدم حصوله على نصيبه الكامل من الغذاء والحيوية . وفوق ذلك فإن الدماء تعود إلى الخلايا وهى غير نقية تماماً ، كما أن كميات المخلفات التالفة والعالقة بالدماء تعود إلى الخلايا فتقلل من حيويتها وتسمم الدم والغدد والأجهزة المختلفة ، وتؤدى إلى الوفاة البطيئة ، هذا من حيث كمية الهواء ، أما من حيث عدم نقاوة الهواء الذى نستنشقه ، فإن النتيجة تكون أسوأ من ذلك بدليل حدوث حالات من الإغماء فى الأماكن المزدحمة والغير جيدة التهوية ، وهذه النتائج تؤدى إلى ضعف القلب والأعصاب ، وضعف العقل والذاكرة ، وعموماً اضمحلال الصحة ونقص الحيوية ، وإذا لاحظنا دماء شخص ضعيف نتيجة سوء التهوية أو نتيجة لعدم كفاية تنفسه ، نرى لونه يميل إلى الزرقة ويظهر بلون داكن ، علماً بأن لون الدماء النقية السليمة ، تكون بلون أحمر قانٍ جميل . ومن هذا

نرى أن التنفس الجيد ينظم الدورة الدموية ويعطى للدماء المظهر القانى الجميل ، الغنى بالمواد الغذائية ، المتناسب فى كمياته وتركيبه ولونه .

وبالملاحظة نجد أن الشخص السليم الرئة ، المنتظم فى تنفسه بطريقة طبيعية ، المتسع الصدر والذى يعيش فى أماكن خلوية ، يتمتع بالصحة الجيدة والحيوية والنشاط ، متورد الخدين ، لامع العينين ، رائق البشرة سليم البنية ؛ أما الشخص الضيق الصدر ، أو الذى يعيش فى جو فاسد التهوية ، أو مكان مغلق ، نراه خامل الذهن ، ضعيف البنية ، أصفر الجلد ، مريضاً بالأنيميا ، أو غير ذلك من أمراض الدم الفاسد ، فضلا عن توتر أعصابه ، وسرعة قلقه ، وضيق خلقه .

إن الدماء عند مرورها فى الرئتين ، تطرد كل ما يختلط بها من غاز حامض الكربونيك ، وما يعلق بها من فضلات فاسدة ، ثم تحمل معها فى عودتها كميات كبيرة من الأوكسجين ، توزعها على الخلايا ، فى جميع أنحاء الجسم ، لتعطيها حاجتها ، ذلك أن الأوكسجين عندما يختلط بالدماء فى الرئتين ، يتحد بالهيموجلوبين الذى يمر فى ملايين الخلايا المكونة لأعضاء الجسم ، يعطيها القوة والحيوية والنشاط ويجدد ما تلف بنسيج جديد .

وليكن فى الحسبان أن دماء الشعيرات المختلطة جيداً بالهواء تحتوى على ٢٥٪ خمسة وعشرون فى المائة من الأوكسجين النقى اللازم للحياة .

وإذا كانت كل خلية فى الجسم تحتاج إلى هذا الأوكسجين لتتجدد

ونشط . فإن المعدة كذلك تحتاج إلى كميات وافرة من الأوكسجين حتى تقوم بعملية الهضم على الوجه الأكمل ، ومن هذا نجد الارتباط بين سوء الهضم وضيق الرئة . وبين فقدان الشهية وأمراض الصدر . والعكس بالعكس ، إذا كان التنفس سليماً وعميقاً فإن المعدة تقوم بعملها على أتم وجه دون إجهاد أو تعب وكلنا يعرف أن تجديد خلايا الجسم يحتاج إلى الغذاء الجيد الوارد مع الدماء لكل خلية . وأن هذه الدماء تحصل على الغذاء بعد هضمه جيداً فى المعدة . ثم امتصاصه من الأمعاء الدقيقة بواسطة الشعيرات . وأن التمثيل الغير الجيد للغذاء . معناه ضعف الصحة وهبوط الحيوية .

وبما أن الرئة مرتبطة فى تجديد خلاياها بالغذاء الوارد من المعدة فإن سوء الهضم معناه ضعف الرئة ، وضعف الرئة معناه ضعف المعدة . وهكذا كل جزء من أجزاء الجسم وأعضائه الداخلية مرتبط ارتباطاً وثيقاً بعمل الآخر . وهكذا حتى نعود إلى البدء وهو عمل الرئة ، أى التنفس .

الدورة الدموية تعتمد على التنفس فى عملها . ودورة الغذاء والهضم تعتمد على التنفس . والمياه التى نشربها تحتاج إلى الأوكسجين حتى تتحول إلى دماء ، كما أن المخلفات التى تطردها أجهزة الجسم تحتاج إلى الأوكسجين أو بمعنى آخر . أن عملية البناء والهدم فى الجسم تحتاج إلى الأوكسجين . من هذا نعلم مقدار أهمية التنفس ، وفى قول آخر هو مصدر الحياة » .

إن الاحتراق الناتج داخل الجسم لاستخلاص الفضلات الضارة ، يولد حرارة فى الجسم . ينظمها التنفس الجيد تبعاً لحالة الجو والبيئة المحيطة . ومن المشاهد أن الشخص الذى يتنفس بحالة جيدة لا يصاب بنزلات البرد ، لأنه يرفع درجة حرارة الدماء فى جسمه . ومما يزيد مقاومة الجسم ، ويحفظه من تقلبات الجو . وبالإضافة إلى هذا . فإن التنفس العميق ، يحرك الأجهزة الداخلية للجسم . وينشط العضلات التى يهملها الفرد فى أنواع رياضته المختلفة .

والتنفس الذى يقوم به الإنسان فى الأجواء العادية . وهو تنفس جزئى ، يتحرك فيه جزء بسيط من الرئة ، وبذلك تفقد عمل الجزء الأكبر منها ، وهذا مما يجعلنا فى حاجة إلى كميات أكبر من الأوكسجين .

وإذا نظرنا إلى الحيوانات فى بيئتها الطبيعية . نجدها تتنفس تنفساً طبيعياً ونجد أن بطونها تتحرك حركة واسعة ، وكذلك عند مشاهدتنا سكان الغاب من البشر ، فإذا لاحظنا الإنسان المتحضر ، وجدنا أنه يرتدى من الملابس الضيقة ، ما يمنعه من استخدام بطنه فى التنفس أو استعمال رئتيه استعمالا تاماً ، لذا وجب علينا أن نعود إلى أحضان الطبيعة ، حتى نعيش كما أراد لنا الله أن نعيش أقوياء أصحاء .

الفصل الثالث

ماذا يختفي وراء نظرية التنفس

لكل نظرية علمية قصة تختفي وراءها . ولكل بحث علمي وجهان : وجه ظاهر وآخر باطن . فالوجه الظاهر للتنفس هو الناحية الفسيولوجية ، التي نراها في حركة الرئة الدائبة المستمرة مدى الحياة ، والوجه الباطن لهذه النظرية هو الذي سنتولى شرحه .

يقول الباحثون في خفايا علوم اليوجا ، أن في الهواء مادة أساسية غير منظورة ، بجانب الغازات الموجودة والمعروفة لنا . هذه المادة هي التي تعطي لجميع الكائنات الظاهرة في هذه الأرض ، كل أنواع الطاقة والقوة ، والحيوية ، والجهود ، والحياة ، وقد اختلف العلماء في تسمية هذه القوة الغامضة ، كما اختلفوا في شرح تفاصيلها وكنهها ، ومع هذا اتفق الجميع على الأسس . ويرجع كل هذا البحث إلى النظريات القديمة التي أوجدها قدماء اليوجيين في الشرق . ولكي نتجنب الخروج عن واقع الحقيقة في هذا البحث . وحتى لا نخرج عن الأسماء المتداولة في هذه النظرية . فإننا اخترنا نفس الاسم الذي كثر تداوله في عالم « اليوجا » وعرفه الناس من قديم الزمن باسم « البرانا » Prana . وهذه التسمية هي الواردة في اللغة الهندية المعروفة بالسنسكريتية .

وإذا أردنا ترجمة لهذه الكلمة فإننا نختار لها « الطاقة اللانهائية » أو « جوهر الحياة » أو « القوة الأساسية » . أو « المغناطيسية » . ومن هذه القوة أو الطاقة ، تتفاعل وتتولد جميع القوى التي نشعر بها أو نراها أو نحسها في مظاهر الحياة المختلفة . للنبات والحيوان ، فهي كائنة في كل خلية نباتية أو حيوانية ، ومحيطة بكل البراعم والأزهار . وهي التي تضفي الحياة على كل شجرة باسقة ، أو زهرة يانعة ، وتعطي الوردة رقتها وجمالها بل أشواكها ، وهي باعثة الحياة في الجنين ، منذ نشأته حتى يترعرع ، ثم ينمو ويتكامل وهكذا . . .

إذاً « فالبرانا » هي مصدر الحياة الظاهر في جميع الكائنات الحية ، وهي التي تميزها عن الجماد ، وإذا فقد الكائن الحي هذه المادة سلبت منه الحياة ، لأنها المصدر الأساسي للحياة ، والحيوية . هذه المادة موجودة في الخلية الأميبية ، كما هي موجودة في أسمى مراتب الحياة في هذه الأرض « الإنسان » . هذه المادة « برانا » هي « قاسم مشترك » في كل الكائنات الحية . وإذا كان الباحثون في العصر الحديث ، قد اكتشفوا أن في كل كائن نوعاً من الحياة ، حتى إن الجماد فيه نوعاً من الحياة بدليل أن الذرة فيها نواة تدور حولها أيونات وألكترونات إلى آخر ما جاء في هذه الأبحاث ، لفهمنا إذن أن « البرانا » في كل ذرة من ذرات الوجود ، ولو اختلفت كمياتها ونسبتها ، سواء كان ذلك في الكائنات الحية ، أو في الجماد . وبمعنى آخر هي في كل مكان وفي كل شيء تدركه الأبصار

أو تعجز عن إدراكه ، فى الجانب الظاهر من الحياة . أو فى غيب الحياة . . .

ويجب علينا ألا نخلط بين «البرانا» وبين الروح Ego هذه الشعلة المقدسة الإلهية الكائنة فى كل نفس والتى تتجمع حولها الحياة ، ولكن « البرانا » نوع من الطاقة تستخدمها الروح لاستمرار الحياة المادية وما يتبعها من جهود . وعندما تغادر الروح الجسد ، فإن هذه «البرانا» تتبدد مع خلايا الجسد ، حيث تتحلل كل مادة من مواد الجسم إلى حالتها الأولى أو تظهر فى شكل آخر حسب البيئة التى تواجدت فيها وتحللت إليها ، أما البرانا الزائدة عن ذلك فإنها تعود إلى مادتها الأصلية فى الكون حيث المنبع الأصلى الذى تصدر منه .

إن الروح فى الجسد ، هى الإرادة التى تتجمع حولها كل ذرة فى الجسم ، والتى بإرادتها تتحكم فى جميع أنواع الطاقات فى الجسم ، وتحصل على جميع ما يلزمها من الطاقات الكائنة فى الجو المحيط بها ، وتستخلص ما تشاء لاستمرار حياتها فى هذه الأرض .

أما « البرانا » فهى عنصر أساسى من عناصر الكون . هى مصدر كل حركة فى الكون ومصدر كل قوة أو طاقة سواء كان ذلك فى مظهر الجاذبية . أو الكهربائية ، أو حركة الكواكب ، أو أى حركة حيوية أخرى مهما كانت صغيرة أو مهما بلغت من عظم فى الحجم . هذه القوة هى روح الحركة ، والطاقة فى مختلف مظاهرها فى الوجود . ومنها حركة

الحياة فى هذا الجسم أو الطاقة التى تحرك الجسم الحى .

هذا المصدر العظيم من القوة الذى يتخلل كل مادة بالرغم من أنه غير ملموس وليس له مادية يعرف بها ، إلا أنه كائن فى الجو ، كائن فى الهواء بالرغم من أنه ليس من مادة الهواء أو أحد أجزائها الكيمائية ، ولكنه متغلغل فى الهواء أو مشحون فى الهواء . ويحصل عليه الحيوان والنبات أثناء التنفس . وإذا غابت هذه المادة عن الهواء ذهبت الحياة عن الحيوان أو النبات مهما كان حوله من الهواء ، وهى تدخل الجسم مع الأوكسجين بالرغم من أنها مادة أخرى غير الأوكسجين . ويتجه الأوكسجين إلى الرئة حيث يقوم بعمله كما سبق أن شرحنا . أما « البرانا » فهى تسرى فى الأعصاب ومراكزها المختلفة من المخ حتى أصغر خلية عصبية فى الجسم . وقد جاء فى سفر التكوين العبرى شرح يفسر الفرق بين الهواء الموجود فى « الأتموسير » « الأثير » وهذا المصدر الأساسى من الطاقة المتخلل للهواء حيث سماه « نشميت روح شايهم » ومعناها روح الحياة الكائن فى الهواء ، وشرح الهواء العادى الذى نتنفسه من الأثير . ثم تكلم عن روح الحياة فى هذا الأثير . وجاءت هذه التعاليم مع تعاليم اليوجا فى كتب الهند القديمة التى تكلمت عن « البرانا » .

إن مادة « البرانا » تتخلل الهواء المحيط بالكرة الأرضية ، كما أنها تتواجد فى كل مكان ، وهى تخترق الأماكن التى لا يمكن للهواء الولوج إليها . إن الأوكسجين الموجود فى الهواء يلعب دوراً هاماً فى استمرار الحياة

الحيوانية . والكربون يلعب دوراً هاماً فى استمرار حياة النبات ، ولكن « البرانا » لها دورها الأهم فى استمرار حياة الجميع . فمن الوجهة الفسيولوجية نمتص جميعاً هذه المادة بصفة مستمرة دائمة فى كل نهلة ننهلها من الهواء المشبع بهذه المادة . حيث نمتصها فى أجسامنا بواسطة المراكز العصبية . وتوجد البرانا فى الجو بصفة طبيعية دائمة . وطالما كان الهواء نقياً متجدداً فإن هذه المادة تتخلله بكثرة . وتمتص أجسامنا هذه الطاقة من الجو بكمية أوفر من أى مصدر آخر يحملها . ففى أثناء التنفس العادى نمتص هذه المادة فى كل شهيق بكمية عادية . ولكن إذا نظمنا تنفسنا «بطريقة» اليوجا . فإننا نحصل على كميات أوفر من « البرانا » حيث يمكننا زيادتها وتخزينها فى المخ والمراكز العصبية المختلفة فى الجسم ، كما نشحن البطارية من المصدر الأصلى للشحن ، حيث تبقى فيها الكهرباء مخزونة . لحين استعمالها . فى الإنارة أو فى تشغيل موتور .

إن القوى الكبيرة التى تنبعث من كبار اليوجيين العارفين بأسرار الطبيعة ترجع إلى علمهم بهذه الخاصية ، وقدراتهم الكبيرة فى الحصول عليها ، واختزانها بصفة دائمة ، واستخدامها بذكاء وحذق .

واليوجى يعرف . أنه بوسائل معينة من تمرينات التنفس والتركيز ، يستخلص الكمية التى يريدها من البرانا لاحتياجاته المختلفة فى الحياة ، فهو يقوى كل أجزاء جسمه . ويعطى كل عضو وكل غدة الكمية اللازمة لبعث الحيوية والنشاط . ولاكتساب مميزات خاصة . وعلاوة على ذلك

يعطى المخ كميات وافرة من «البرانا» لتجديد خلاياه . وتنشيط ذاكرته وزيادة حيويته . كما أن اليوجى يستخدم الإيحاء الذاتى ، فى تمرينات التنفس أثناء الحصول على « البرانا » . حتى يبرز قواه الخفية بالوسائل السيكولوجية .

إن الشخص الذى يمكنه ادخار هذه «البرانا» . سواء كان ذلك بدون وعى منه . أو باستخدام الإرادة الكامنة فيه . فإنه يبدو دائماً فى حالة صحية ممتازة . تشع منه قوة مغناطيسية يلمسها المخالطون له . فتراه دائماً ممتلئاً بالحيوية والنشاط . بارزاً على أقرانه . ذا شخصية مرحة جذابة ، ويشع من قواه ما يفيض به على من حوله . فترى دائماً عائلته فى نفس النشاط والحيوية وترى أولاده وزوجته فى مرح دائم ونشاط وصحة . وهذا ما يسمى بالإشعاع المغناطيسى . وإننا نرى كثيراً من الناس ، دائبى الحيوية والنشاط ولا علم لهم بمصدر حيويتهم . ولكنها فى الحقيقة نتيجة لامتصاص أجسامهم كميات وافرة من «البرانا» دون وعى منهم .

إن العلماء الغربيين لا يعرفون شيئاً عن هذه المادة ، لأنهم لا يعترفون بغير المنظور ، ولأنهم لم يعثروا فى معاملهم على أثر لهذه المادة بطرق البحث الكيميائى . وهم ينظرون إلى كثير من النظريات الشرقية نظرة تحفظ . حتى تثبت الأيام صحة هذه النظريات علمياً ومعملياً . ولما كان اليوجيون لا يمكنهم إثبات نظريتهم علمياً فإن علماء الغرب ينكرونها .غير أنهم يعترفون . أن هناك فى بعض الأماكن من العالم ،

يوجد شيء ما . يشفى بعض الأمراض وهم ينصحون مرضاهم بالتوجه إلى هذه الأماكن الشهيرة فى العالم كفيشى . وبعض جبال سويسرا ، وألمانيا . وحلوان وغيرها من المناطق المعروفة فى العالم . لشفاء مرضى الدرن والروماتزم والتهاب المفاصل وبعض الأمراض الجلدية إلخ . . .

إن الأوكسجين يتفاعل مع الدورة الدموية كما سبق أن شرحنا . أما « البرانا » فإنها تعمل مع الجهاز العصبى للجسم . وكما أن الدماء بعد اختلاطها بالأوكسجين تسير فى جميع أجزاء الجسم . تنعش وتغذى الخلايا وتبنيها . وتحمل الخلايا التالفة فى عودتها لكى تتخلص منها . فإن «البرانا» تسير فى الأعصاب كما تسير الكهرباء فى الأسلاك فتقوى الخلايا العصبية . وتعطيها الحيوية والشباب والنشاط والطاقة المغناطيسية التى تعمل بها . وإذا أخذنا « البرانا » على أنها العامل الأساسى فى اكتساب الحيوية . فإننا نوضح بأمانة ما لهذه المادة من أهمية فى حياتنا . وكما أن الأوكسجين يقوم بأعمال هامة فى الجسم . من احتراق وتنشيط وتجديد . ومساعدة فى الهضم . فإن البرانا تجدد القوى الحيوية والفكرية . وغيرها من الأعمال التى تحتاج إلى قوة كهربائية فى أجسامنا . وتخلق فينا الإرادة والطاقة . ولذا لزم تجديدها وتخزينها بوفرة فى أجسامنا : إن كل أفكارنا وأفعالنا وأقوالنا . وإرادتنا . وكل حركاتنا العضلية . تحتاج فى عملها إلى الجهاز العصبى . أى إلى قوة من « البرانا » . أو إلى قوة من الكهرباء .

فإذا أردنا تحريك عضلة فإن المخ يعطى أمراً لهذه العضلة بالعمل ، وفى هذه الحالة نفقد شيئاً من « البرانا » وهكذا فى كل أفكارنا وأعمالنا ، ومن هذا يتضح مقدار أهمية « البرانا » لنا . أى بالتالى مقدار أهمية التنفس وتنظيمه ، وبعد أن عرفنا أن فى كل نسمة شهيق ، يدخل مقداراً من «البرانا» إلى أعصابنا ، يتضح لنا كيف يستعيد الإنسان نشاطه كلما تنفس بضع تنفسات عميقة . وكيف يهدأ كل عقل مجهد بعد تغذيته وشحنه بمزيد من «البرانا» . وكيف تتورد وجنات البتول لأنها تحتفظ بمزيد من البرانا . وكيف تزهو الورود والأزاهير فى الحديقة عنها فى أصيص داخل المنزل . وكيف تترنم البلابل ، ويصدح الهزار لأنه طليق فى الأثير . وكيف يعيش اليوجى قوياً وشاباً لأنه يختزن قدراً كبيراً من «البرانا» بمقياس ثابت وتنظيم ثابت ، وهو دائماً فى حالة توافق وانسجام مع كل ما يحيط به فى الكون .

من هذا يتضح لنا مقدار حاجتنا إلى « البرانا » وبالتالى حاجتنا إلى التنفس العميق لاكتساب أكبر كمية من الأوكسجين و « البرانا » اللازمين لحيوية الجسم . وعلينا أن ننهل مع كل نهلة فى تنفسنا مزيداً من « البرانا » نمتصها ونختزنها فى مراكزنا العصبية .

الفصل الرابع

التنفس من فتحات الأنف

إن أول تعاليم « اليوجا » فى فن التنفس هى : كيف تتنفس من فتحتى الأنف . ومتى تمارس تمارين التنفس من الفم ؟ .

خلق الله فتحات الأنف والفم لإمكان دخول الهواء من كليهما إلى الرئة ، إلا أن التنفس من الأنف فيه كسب للصحة والحيوية . أما التنفس عن طريق الفم فهو مجلب للضعف والمرض .

إنه ليس من المعقول أن نعلم الناس كيف يتنفسون من أنوفهم وهو الأمر الطبيعى ، ولكن الحقيقة الواجبة الملاحظة ، هى تنبيه الناس ألا تستعمل الفم فى التنفس وبخاصة فى البلاد المتمدينة حيث اعتاد البعض استعمال الفم لسبب ما ، قد يرجع إلى حالات نفسية أو فسيولوجية غير سليمة . ولما كان معظم الناس ، يرون أولادهم يتنفسون من الفم ، طوال الليل دون أن يحاولوا تغير هذه العادات فى أطفالهم أصبح لزاماً علينا هذا التوجيه .

إن معظم الأمراض الصدرية ، وأمراض الجهاز التنفسى ، هى نتيجة حتمية لسوء التنفس أو بسبب التنفس من الفم ، فينشأ الطفل من هذا النوع وهو فى حالة إعياء مستمر ، ضعيف البنية قليل الحيوية ، فاقد

الشهية ، أصفر الوجه ، زائغ البصر ، وإذا ما شب فى طور الرجولة تجده خاملا فاقد الرجولة دائم الإعياء كثير المرض ، كثير الشكوى .

إن الأم فى القبائل البدائية تربى وليدها على استعمال أنفه فقط وإغلاق شفتيه ، ولذا أصبح منظر الأنف فى هذه القبائل واسع الفتحات وأصبح الأمر الغريزى بين هذه العشائر التنفس بالطريق السليم ، ولذا يندر وجود أمراض الصدر أو غيرها من أمراض الجهاز التنفسى بينهم .

والواجب على الأمهات فى البلاد المتمدينة ملاحظة أطفالهن منذ صغرهم ، ومساعدتهم على انحناء الرأس قليلا أثناء النوم ، حتى تغلق الشفاه ، وتتسع الشعب لقبول الهواء طوال الليل .

إن معظم أمراض البرد والزكام هى فى الواقع نتيجة للتنفس الخاطئ أو لاستخدام الفم دون وعى منا أثناء النوم . وبالرغم من استمرار إغلاق الشفاه طوال اليوم .

وأخذت بعض البلاد المتمدينة فى إحصاء المرضى بنزلات البرد والتهابات الزور والشعب ، بين جنودها فى البر والبحر ، فوجدت أن ٩٠ ٪ من الجنود الذين يمرضون بهذه الأمراض كانت نتيجة لتنفسهم من الفم أثناء الليل ، كما لاحظ أثناء الحرب ، أن عدد الوفيات بين الجنود نتيجة إصابتهم بالأمراض الوبائية ، كانت بين الذين يتنفسون من أفواههم .

لقد خلق الله سبحانه وتعالى فى فتحتى الأنف شعيرات لتصفية الهواء من الأتربة والشوائب وغضاريف لتدفئة الهواء أثناء مروره حتى يصل فى

درجة حرارة مناسبة .

وعلى ذلك فالتنفس من الفم . يجعل الهواء الداخل للرئة غير مجهز وغير نقى ، حيث لا توجد عوامل طبيعية لتنقيته أو تدفئته كما فى الأنف . وبذلك تصاب الرئة بالمكروبات والأتربة والأبخرة والمواد العالقة بالهواء وإذا كان الجو بارداً فإن الرئة تصاب بأمراض البرد نتيجة لاستنشاق الهواء رأساً من الفم إلى الشعب فتلتهب . كما أن الشخص الذى ينام وفمه مفتوح يستيقظ عدة مرات ولديه شعور بجفاف الحلق ، وألم فى الزور ، ناهيك عما يعتريه من أمراض الصدر .

وإذا كنا نتشدد ونكرر التنبيه لعدم استخدام الفم فما ذلك إلا لوقايتك والعناية بك .

والأنف جهاز مستطيل ، له فتحتان ، يدخل منهما الهواء فى قناتين ضيقتين مغلفتين بغشاء مخاطى حساس وملىء بالشعيرات الدموية ، والأعصاب المختلفة ويبدو الشعر حول الفتحات للمساعدة فى عملية التنقية من الشوائب . وتوجد داخل القناة الأنفية غضاريف متعرجة نوعاً ما يمر فوقها الهواء فيدفأ نتيجة لكثرة الشعيرات الدموية بها . فيدخل الهواء إلى الرئة وهو فى درجة حرارة مناسبة فلا يؤذى غشاء الرئة الرقيق . وعند خروج الهواء من الأنف يطرد معه ذرات الأتربة والغبار وغير ذلك من المتعلقات السابق دخولها واحتجازها فى أمكنة الترشيح .

وإذا بحثنا بين جميع الحيوانات . لا نجد واحداً منها يتنفس من

الفم أو ينام وفمه مفتوح كما يفعل الإنسان المتمدين . فهو الوحيد بين هذه المجموعات الذى يسىء إلى نفسه بالتنفس من فمه أثناء النهار . أو دون وعى منه أثناء الليل . وما ذلك إلا لأنه يلجأ فى نومه إلى وسائل غير سليمة ، كأن يستعمل حشايا غير صحية . أو مرتفعة متعبة للرقبة ، أو ينام مرتدياً ملابس غير مريحة ويستعمل وسائل تدفئة فى غرفته .

على أن الهواء بعد دخوله من الأنف يكون مغايراً للهواء الخارجى . تماماً كالفرق بين الماء المقطر والماء العذب العادى ، فالهواء الذى مر على مرشحات التنقية بالأنف يكون كالماء المقطر . خالياً من الشوائب .

ولا يجب أن لا نستعمل الفم فى الشهيق والزفير . كما لا نزج بأنوفنا فى تناول الطعام .

ومن جهة أخرى فإن عدم استعمال أنوفنا فى الشم يؤدى إلى وساخة الأنوف من الداخل . مما يجعلها بؤرة للميكروبات التى تعيش فى المخاط المحتجز ، وهذا يسبب أمراضاً محلية فى الأنف أو التهابات يسببها تراكم الأوساخ والأتربة .

ولكى نحتفظ بأنوفنا نظيفة من الداخل . ونضمن حيوية المسالك والقنوات والغضاريف ، ننصح باستنشاق بعض الماء الفاتر المذاب فيه قليل من ملح الطعام كل صباح ، وذلك بالوسيلة الآتية :

أحضر كوباً من الماء الفاتر . وضع فيه ملعقة صغيرة من الملح النظيف النقى حتى يذوب ، استنشق برفق من يدك فى كل فتحة من

الأنف على حدة قليلا من هذا المحلول حتى تشعر أن الماء دخل إلى الفتحة اليمنى ووصل إلى الحلق وعند ذلك اطرد الماء من نفس الفتحة . ثم سد الفتحة اليمنى واستنشق قليلا من المحلول حتى يصل إلى الحلق وعند ذلك اطرده ثانية . وهكذا بالتبادل فى كل فتحة ، حتى تطرد كل الأقذار وترى المياه صافية تماماً .

وبذلك تضمن استنشاق هواء جيد نظيف منذ الصباح . على أن هذا الماء يفيد وينشط المسالك الأنفية ويقويها ، ويمنع تضخم غشاء الأنف الداخلى ، ويزيل المخاط اللزج من الأنف ، ويمنع التهابات الجيوب الأنفية ويقوى حاسة الشم ويقلل الإصابة بالزكام .

وهناك وسيلة أخرى لتنشيط الأنف عند الاستيقاظ من النوم :

قف أمام نافذة — بحيث لا يكون الجو بارداً — ثم سد فتحة الأنف اليسرى واستنشق الهواء من الفتحة اليمنى بقوة : « شن » ، ثم اطرد الهواء بقوة من نفس الفتحة . وكرر فى الفتحة الأخرى للأنف . كرر هذا التمرين بضع مرات حتى تشعر أن الفتحات أصبحت نظيفة ونشيطة .

وإذا كان اتساخ الأنف نتيجة للإصابة بالزكام ، أمكنك عمل هذا التمرين بعد وضع قطرات من زيت الكافور ، أو الإفدرين ، أو أى نقط أنف تعودتها ، أو استنشق بعض مراهم البرد المعروفة وستشعر بالتحسن بعد لحظات ، وقليل من الوقاية خير من العلاج .

إننا أعطينا الأنف كثيراً من العناية ، لأن الأنف بالرغم من أنه الوسيلة

السليمة الصحية للاستنشاق ، فإنه أيضاً سيكون وسيلتنا فى معظم تمرينات التنفس التى سنتناولها فى هذا الكتاب ، والتى يعمل بها اليوجى الناجح .

وإننا ننصح بنظافة الأنف ورعايته لأنه الوسيلة الوحيدة لمنحك الحياة والحيوية « والبرانا » .

الفصل الخامس

الطرق الأربع للتنفس

نبدأ فى هذا الفصل شرحاً موجزاً لعملية التنفس من الناحية الميكانيكية البحتة :

أولا : الحركة المطاطة الدائمة لنسيج الرئة .

ثانياً : النشاط القفصى الجانبي والسفلى ، ويبدأ من الرقبة حتى تجويف البطن ، وهو يشمل من الخلف العمود الفقرى حيث تنبت الأضلاع ثم تستدير حتى الغضروف الأمامى المعروف بالقص . ويستمر هذا التجويف حتى الحجاب الحاجز . وهذه المجموعة تسمى الصدر ، ويضم الرئتين وبينهما القلب . وهذا القفص يشبه الصندوق المقفل ، وينتهى بالحجاب الحاجز الذى يكوّن القاعدة للصندوق وهو بشكل محدب لأعلى الجسم .

والأضلاع عبارة عن رقائق من العظم المقوّس عددها أربعة وعشرون ضلعاً ، فى كل جانب اثنا عشر ضلعاً ، تنبت من الفقرات فى العمود الفقرى . والفقرات السبعة العليا منها تحمل أضلاعاً تامة حقيقية متصلة بعظم القص . أما الخمس فقرات السفلى فهى تحمل أضلاعاً كاذبة أو غير كاملة وهى لا تتصل بعظم القص .

وعند دخول هواء الشهيق تتحرك الأضلاع بطبقتين من العضلات الخاصة بذلك تسمى Intercostal عضلات ما بين الضلوع .

ثالثاً : عضلة الحجاب الحاجز . وهى عضلة رقيقة تفصل القفص الصدرى عن الجويف البطنى . وهى رغم رقتها قوية جداً . ولها خاصية التمدد لأعلى وأسفل حسب حركة التنفس الدائبة العمل .

فى حالة الشهيق ، تتمدد عضلات الرئة وتتسع ، فيزداد الفراغ ويقل الضغط فيندفع الهواء من الخارج ليملأ هذا الفراغ . وكل هذه العملية تتوقف على عضلات الرئة والقفص الصدرى أثناء عملية الشهيق ؛ وبدون مساعدة هذه العضلات لا تتسع الرئة .

ويتوقف علم التنفس اليوجى على حسن استعمال هذه العضلات والتأثير عليها بالإرادة . وبذلك يتمكن اليوجى من الحصول على أكبر اتساع للقفص الصدرى . وبالتالى يحصل على أكبر كمية من مقومات الحياة .

واليوجا ترى أن عملية التنفس فى الغرب غير كاملة وتسمى ذلك النوع من التنفس :

(١) التنفس العلوى High Breathing

(٢) التنفس المتوسط Mid Breathing

(٣) التنفس المنخفض Low Breathing

(٤) ثم نشرح التنفس اليوجى على اعتبار أنه التنفس التام .

التنفس اليوجى التام :

وسنشرح كلاً من هذه العمليات الثلاث بصفة إجمالية، ثم نسهب فى شرحنا للعملية الرابعة من عملية التنفس اليوجى .

١ – التنفس العلوى :

هذا النوع من التنفس يعرف فى معظم بلاد الغرب المتمدينة والتى اعتاد أهلها ارتداء الملابس الضيقة والقمصان ذات الياقات المقفلة . فعند الشهيق تتحرك الأضلاع العليا فقط ، ونشاهد الياقة ترتفع نتيجة لتحرك عظمة الرقبة والترقوة والأكتاف ، وفى الوقت نفسه تتحرك المعدة من الداخل بمحتوياتها فتحتك بالحجاب الحاجز الذى يرتفع فى نفس الوقت إلى أعلى .

وبهذا النوع من التنفس يتحرك جزء من الصدر فقط وهو أصغر جزء من القفص الصدرى والرئة ، وفى هذه الحالة يدخل الرئة جزء بسيط جداً من الهواء ، كما أن ارتفاع الحجاب الحاجز إلى أعلى يقلل الاتساع الموجود أصلا . وإذا قسنا الجهد الذى تقوم به العضلات فى هذا التنفس ، نجده كبيراً جداً بالنسبة إلى كمية الهواء الداخل .

وهذا النوع هو أسوأ أنواع التنفس ، حيث يبذل الجسم من طاقته وأعصابه مجهوداً كبيراً فى سبيل فائدة قليلة ، ومن هذا نرى أن معظم الناس الذين يتنفسون بهذه الوسيلة ، قليلو الحيوية كثيروا الأمراض ،

عصبيو المزاج ، حادو الطبع ، علماً بأن هذا التنفس يضعف الأحبال الصوتية وأجهزة البلعوم والتنفس ويجهد الرئة ، وقد تحدث بعض حالات الربو نتيجة هذا النوع من التنفس ، الأمر الذى يصدر عنه بعض الأصوات فى الشعب نتيجة لالتهابها ، وبعض الناس يضطر لفتح فمه من وقت لآخر للحصول على كمية أكبر من الهواء ، أو ينام وفمه مفتوح كما سبق أن ذكرنا .

وإذا كان لديك أدنى شك فيما نقول ، فقف وأخرج كل الهواء من صدرك ويداك بجوارك ثم ارفع كتفيك مع الترقوة وخذ شهيقاً وأنت فى هذا الوضع وسترى أن كمية الهواء التى دخلت صدرك لا تكفى طفلا صغيراً ، وقارن هذا بشهيق كامل بالطريق السليم وستحس بالفرق الذى يذهلك ، ويعطيك درساً تذكره طوال حياتك .

٢ – التنفس المتوسط :

هذا التنفس يتسع فيه الصدر من الأضلاع فقط . ولو أنه أحسن حالا من سابقه إلا أنه لا يصل إلى حد التنفس العميق اليوجى ، ويندفع الحجاب الحاجز أيضاً إلى أعلى وتنكمش عضلات المعدة للداخل ، ثم تتسع الأضلاع نوعاً ، ويتسع الصدر اتساعاً غير كامل . ويعتقد معظم الناس أن هذه هى الطريقة المثلى للتنفس ، لأنهم يجهلون أن هناك طرقاً أخرى أكثر فائدة .

٣ — التنفس المنخفض :

هذا النوع من التنفس يعتبر أحسن حالا من سابقيه . وقد امتدحه كثير من باحثى الغرب الرياضيين والكتاب والأطباء ، فى كثير من مذكراتهم ومحاضراتهم ، على أساس أنه معجزة واكتشاف حديث . وهم فى الحقيقة يجهلون أن هناك نوعاً آخر من التنفس اليوجى يفوقه بمراحل ويفعل المعجزات . وكانوا يسمون هذا النوع من التنفس بالتنفس العميق ، أو التنفس بالحجاب الحاجز إلخ . . .

وقد أفاد هذا النوع من التنفس كثيراً من الناس . واكتسبوا وافراً من الحيوية والصحة ، وكان بعض الأثرياء والمرهفين يدفعون المال الطائل فى النوادى الرياضية ، ليتعلموا هذا التنفس العميق ، الذى اعتبره الناس معجزة جديدة . وأخذ الناس يتنبهون لأهمية التنفس ويغيرون وسائلهم القديمة .

وإذا كان علماء الغرب يعتبرون هذا النوع من التنفس هو أحسن نوع توصل إليه البحاثة فى بلادهم ، فإن اليوجيين يعتبرون هذا النوع من التنفس جزءاً من تنفسهم العميق ، الذى عرفوه منذ أجيال طويلة ، وكانوا يسمونه التنفس الكامل .

ومع هذا يجب على القارئ . أن يدرس هذا النوع من التنفس ، قبل أن يدخل فى دراسة التنفس اليوجى .

ويجدر بنا أن نعود إلى تعريف الحجاب الحاجز ، بعد أن ذكرنا أنه سطح رقيق من العضلات ، يفصل الصدر ومحتوياته ، عن المعدة ومحتوياتها ، وهو فى حالته الطبيعية يأخذ شكل كهف ، سطح متسع مقوس فوق المعدة ، تراه المعدة فوقها كأنه السماء ، كما نرى نحن شكل السماء وهى مقوسة ومحيطة بالأرض ، كما أنه يعطى شكل التل إذا نظرنا إليه من أعلى القفص الصدرى . فإذا أخذنا الشهيق فإن هذا التل ينخفض حتى يلامس جدار المعدة ويضغطها .

مما سبق يتبين كيف تتحرك الرئتان فى التنفس المنخفض فى حركة حرة واسعة بالنسبة لأنواع التنفس السابقة . وبالتالى يحصل الصدر على كمية أكبر من الهواء الداخلى . ولكن التنفس العميق بطريقة اليوجا شىء آخر ! ! شىء أدهش كل من تعلمه ، أدهش كل خبراء الرياضة ، وكل خبراء الصحة النفسية . وكل الأطباء الذين استخدموه كعلاج ناجح لكثير من الأمراض . وكتب عن هذا التنفس العميق بطريقة «اليوجا» كثير من كتاب الغرب . وله فى الأمريكتين مريدون لا يتخلون عنه . ويعملون على نشره دائماً .

إن التنفس العالى يملأ الجزء العلوى من الرئة فقط . والتنفس المتوسط يملأ الجزء الأوسط من الرئة وجزءاً صغيراً من العلوى . والتنفس المنخفض يملأ الجزء السفلى والأوسط من الرئة فقط ، ويتضح من هذا أن الرئة لا تمتلئ أبداً فى أى نوع من هذه الأنواع من التنفس . فإذا

كان التنفس المنخفض قد وصفه الأطباء وخبراء الصحة والرياضة بأنه من أنجح الاكتشافات الصحية بالرغم من أنه لا يملأ كل فراغ الرئة ، فإن التنفس اليوجى ولا شك من أهم العلوم الصحية التى أفادت البشرية ، ذلك أنه يملأ كل فراغ الرئة بالهواء والأوكسجين اللازمين لحيوية الجسم ، كما يغذى المخ والأعصاب والمراكز العصبية ، بكميات وافرة من الطاقة البشرية نتيجة لاختزان كميات وافرة من « البرانا » .

٤ – التنفس العميق بطريقة اليوجا :

هذا التنفس يجمع بين الأنواع الثلاثة السابقة من حيث امتلاء الرئة بالهواء ، وتشغيل عضلات الصدر والحجاب الحاجز والحويصلات الهوائية . أما عن فوائده فحدث ولا حرج . فالحديث يطول ، والتشويق يسود . فالجهد بسيط والفوائد لا حدود لها .

يتسع الصدر من كل جانب وفى كل اتجاه حتى يصبح القفص الصدرى عبارة عن برميل من الهواء التى المملوء بالحيوية والحياة والمغناطيسية والطاقة ؛ وفضلا عن هذا فإنه يؤثر على الغدد ، والأحشاء ، وجميع الأعضاء الداخلية ويرتبها فى أماكنها إن كانت منحرفة ، ويحرك المعدة والكبد ، والقولون المستعرض فيدلكها ويساعد على قيامها بواجباتها ، ويستغل الرئة والحويصلات الهوائية إلى أقصى الحدود ؛ كما يحدث الانسجام بين الشهيق والزفير ويعطى لكليهما الوقت المضبوط . وسنوضح فى الشرح القادم هذا النوع والتمرين عليه .

التنفس الكامل العميق

إن التنفس العميق كان كنزاً مخفياً بين عارفى «اليوجا» وقد أصبح الآن فناً يمكن ممارسته وإجادته ، تمهيداً لما يتلوه من تمرينات .

لا تبدأ فى عمل أى تمرين من تمرينات التنفس إلا بعد إجادة التنفس العميق لبضعة أيام أو أسابيع حتى تتكون لديك العقيدة والعادة ؛ وليس هذا بالأمر السهل أو الهين . إنه يحتاج إلى الصبر والعمل والتدريب المستمر ، والطريق مفتوح أمام كل راغب ، وما عليك إلا أن تبدأ فوراً وتستمر دون انقطاع ، وعند ذلك لن تتراجع مطلقاً إلى عاداتك القديمة فى التنفس ، لأنك ستبلغ القمة وستحصل على أكبر الفوائد الصحية والنفسية والعقلية .

لا تغرنك التمرينات التالية أو أشكالها وصفاتها ومكاسبها فتبدأ بها ، وعند ذلك ، سيكون مثلك كالغراب الذى أراد أن يقلد غيره من الطير فلم يصل إلى أغراضه وقد نسى مشيته القديمة .

وإنى أكرر القول ، ابدأ أولا وتعلم كيف تتنفس تنفساً كاملا عميقاً لمدة أيام ، بل أسابيع ، ثم اختر ما يناسبك فى باقى التمرينات ، عندئذ لن ينالك الضرر ولن تتعقد معك الأمور ، إذا صبرت وفهمت وركزت ، وهنا ستشعر بالتغير الشامل فى كيانك الداخلى ، وفى طريقة تفكيرك ، وفى

حيويتك العارمة . ستشعر بتجديد غددك وخلاياك وسيتبدل إعياؤك نشاطاً ، وضعفك قوة . ستحول مرضك إلى الشفاء ، وستشعر بالشباب الكامل إن آجلا أو عاجلا . ولكى تتعلم التنفس العميق يجب أن نوجه النظر إلى بعض النقاط الهامة ، ونعطيك شرحاً موجزاً فى التنفس ، وما عليك إلا أن تسلك السبيل . وستعرف بعد وقت قصير الطريقة المثلى للتنفس ، وإن عجزت فنحن على استعداد لشرحه عملياً ، ومع هذا فستجد فى التمرينات القادمة شرحاً يوجهك توجيهاً سليما ، وستحس أن عضلات الصدر قويت ، وأن رئتيك انتظمتا واتسعتا بعد أن كانتا خاملتين . نتيجة للتنفس الردىء ، والخطأ الذى كنت تعيش فيه .

فالتنفس العميق ليس شيئاً غير طبيعى ، أو عملا معقداً ، بل العكس من ذلك ، هو عود إلى التنفس الطبيعى ، الذى ولدنا به ومارسناه فى طفولتنا دون وعى منا . وكان مصدراً لحيوياتنا ونحن أطفال ، وما أفقدنا طريقته إلا لبس الأحزمة والملابس الغربية الضيقة والانشغال بالحياة .

والدليل على ذلك ، أن سكان المناطق التى لا تلبس الملابس الغربية ذات الأحزمة هم سكان البادية أو الغاب الذين يتنفسون بحالة سليمة لا يشوبها شائبة وهم أشد الناس مراساً وأقواهم أجساداً .

وإذا تعلمت التنفس العميق . لا تجعله شاغلا لعقلك ليل نهار ، ويكفى أن تتنفس بحالتك العادية ، بشرط أن تمارسه من وقت لآخر أثناء اليوم كلما وجدت إلى ذلك سبيلا ، ثم وزع بفكرك ما حصلت عليه

من «البرانا» على جميع أجزاء الجسم . كما نوصيك أيها القارئ العزيز أن تمارس هذا النوع من التنفس كلما وجدت نفسك مرهقاً ، أو متعباً ، أو حائراً ، أو قلقاً ، أو مريضاً .

ارجع إلى كتاب « اليوجا علاج طبيعى وطريق إلى الشفاء » .

التمرين القادم يعطيك فكرة صحيحة واضحة عن التنفس العميق .

تمرين التنفس العميق :

١ — قف أو اجلس حسب راحتك بشرط أن يكون العمود الفقرى معتدلا تماماً .

اجذب عضلة جدار المعدة للداخل قليلا وبدون قوة ، وفرغ الهواء من صدرك ، ثم اسحب الهواء من فتحتى الأنف فى الوقت الذى تدفع فيه بجدار البطن للخارج ، عند ذلك يملأ الهواء المنطقة الوسطى من صدرك بدفع جدار البطن وعظام الأضلاع السفلى للخارج ، ثم املأ أعلى الصدر حتى تشعر أن رئتيك قد انتفختا بالهواء إلى العنق . وتكون الأضلاع الستة العليا فى أقصى حركتها للخارج ، وعندما تصل إلى هذا الحد ، اجذب عضلات بطنك للداخل قليلا وبرفق تبرز منها صدرك من أعلاه ليصل الهواء إلى أقصى مكان فى الشعب .

لا تعتقد أن التنفس عبارة عن مراحل ثلاث . ولكن الحقيقة هو تنفس واحد متتابع يمتلىء فيه الصدر من سطح الحجاب الحاجز حتى

عظام العنق فى حركة مستمرة وشهيق واحد . ويجب أن تتحاشى أخذ الشهيق على دفعات بحركات متباينة ، ومع التمرين ستتحاشى مثل هذه الأخطاء . وستجد أن التنفس العميق أمر سهل ورتيب يمكنك عمله فى أى وقت . على أن يستغرق كل شهيق بضع ثوان فقط .

٢ — يمكنك الاحتفاظ بالهواء فى داخل رئتيك بضع ثوان .

٣ — أخرج الزفير ببطء جداً محتفظاً بالصدر فى وضعه السليم . ثم اضغط جدار البطن قليلا للداخل برفق ثم ارفعه لأعلى ببطء حتى تفرغ كل الهواء من صدرك . ثم أرخ جدار المعدة والصدر ثوانى قليلة . أجذب الهواء فى شهيق ثان جديد . وهكذا مع التمرين ستعرف كيف تحرك كل جزء براحة وسهولة ، وبطريقة « أتوماتيكية » .

بهذه الوسيلة ستتحرك كل عضلة فى صدرك وكل ضلع ، وتتسع كل حويصلة فى رئتيك . وكل شعبة . وبالتمرين سوف يتسع صدرك من جميع الجهات . لأنك تستغل كل جزء فيه وكل خلية ، هذا التمرين يجمع بين التنفس العلوى للصدر والتنفس الأوسط والأسفل .

ومن المستحسن أداء هذا التمرين أمام مرآة كبيرة ترى فيها حركات صدرك وبطنك . ويمكنك أن تحس ذلك بيديك لترى كيف يتسع الصدر ويتحرك حتى يبلغ النهاية .

ويحسن أيضاً فى نهاية الشهيق أن ترفع قليلا عظمتى الترقوة برفع الأكتاف قليلا ، حتى تسمح بدخول الهواء فى المناطق الصغيرة والحويصلات

العليا والشعب وخاصة اليمنى حيث يغلب ركود بعض المكروبات الصدرية فيها وخاصة مكروب السل .

قد تصادفك بعض المتاعب فى أول الأمر . وإذا زاد عدد المرات قد يحدث لك شعور بالإغماء أو الغثيان وقد لا تتحكم فى عضلات البطن أو الترقوة . ولكن مع الملاحظة السليمة والتأنى ستعرف حتماً كيف تتنفس وإن عجزت فأمامك كثير من التمرينات . وإلا فعد إلى طريقتك فى التنفس حتى تجد من يعلمك الطريقة الصحيحة ، أو اتصل بنا تلفونياً ونحن على استعداد لتدريبك .

الفصل السادس

التأثير الفسيولوجى للتنفس الكامل

لو أخذنا فى سرد الإحصائيات والبيانات عن فوائد التنفس العميق لما فرغنا من كتابة هذا الكتاب الصغير ؛ وستجد فى التمرينات القادمة بعض هذه الفوائد .

إن ممارسة التنفس العميق الكامل بطريقة «اليوجا» ، تعطى لمن يمارسه صحة تامة كاملة ، لا تشوبها شائبة ، وفى نفس الوقت يكسب الجسم مناعة تامة ضد كثير من الأمراض وبخاصة الأمراض الصدرية والنزلات الشعبية ونزلات البرد ، والربو ، وغيرها من أمراض ضعف البنية وفقدان الشهية وسوء الهضم ، واصفرار الجلد ، وضعف الحيوية ، والضغط ، وأمراض القلب ، وأمراض الكبد ، والصداع ، والإمساك إلخ . . .

ومن الواضح أن الضعف العام وفقدان الحيوية هى نتيجة لعدم القدرة على التنفس بطريقة سليمة ، أو التنفس بطريقة الخطأ أو فى مكان لا تتوافر فيه الشروط الصحية ، الأمر الذى يجعل الجسم غير قادر على مقاومة الأمراض فتهاجمه جراثيمها وتكسب المعركة .

كما أن التنفس بالطريق الخطأ يجعل الجزء العلوى من الرئة مرتعاً

لبعض الجراثيم ، وبخاصة جرثومة السل الرئوى التى سريعاً ما تصنع لها كهفاً تقيم فيه .

والوسيلة الوحيدة للمحافظة على صحتنا هى استعمال الرئة استعمالا تامًّا يحرك كل جزء فيها ويملأ كل حويصلة بالهواء .

وإذا ولد الإنسان ضيق الصدر ضعيف البنية ، كان حتما عليه أن يحاول يومياً أن يملأ صدره بالهواء بطريقة «اليوجا» ، ويحتفظ بالهواء بعض الوقت فى صدره ، فيتسع حجمه مع الوقت والتمرين ، فينعم بالحياة السعيدة والحيوية الدافقة .

وعند شعورنا بأى وعكة من نزلات البرد ، يجب أن نبدأ التنفس العميق بهدوء ، حتى نقاومه وتنشط صحتنا . وإذا انتابتك رعشة بسبب برودة الجو فتنفس بقوة وفق التمرينات التى سيرد ذكرها حتى يدفأ جسمك تماماً وتشعر بالحرارة تدب فيك . وكثيراً ما شفيت أمراض البرد ، عند أول ظهورها بعدة تنفسات قوية طوال اليوم مع الصيام كما سبق ذكره فى كتاب «اليوجا والشباب الدائم» .

إن الدماء فى جسم الإنسان تتميع وتفقد حيويتها إذا لم تتنفس جيداً ، وعلى العكس فإن الدماء تغزر وتزداد حيويتها ، ونضارتها ، ويكون لونها قانياً جميلا بممارسة التنفس العميق المستمر الهادئ ، كما أن الغذاء يحتاج للأوكسجين اللازم للمساهمة والمساعدة على الهضم ، فتحمل الدماء هذا الغذاء ، أولا بأول إلى جميع الخلايا فتغذيها وتملؤها بالحيوية .

وكلنا يعلم أن قلة الأوكسجين ، يسمم الدماء نتيجة لعدم نقاوتها وتراكم مخلفات الخلايا المريضة الغير المجددة ، وأن جميع أجهزة الجسم الداخلية ، تحتاج إلى كميات غزيرة من الدماء .

وبالاختصار ، فإن الجسم لا ينتظم من الناحية الفسيولوجية ، إلا إذا تنفسنا تنفساً منتظماً عميقاً .

فجميع أجهزة الهضم ، تتأثر بنقص الأوكسجين ، كما أن الطعام نفسه ، يجب أن يختلط بالأوكسجين ويتفاعل معه ويمتصه ، حتى يسهل هضمه وتوزيعه ، أما إذا كان الطعام غير مؤكسد أو غير مهضوم تماماً ، فإن الجسم يتأثر ، لأن الخلايا لا تحصل على نصيبها من الغذاء الكامل ، وبالتالى يفقد الإنسان شهيته للطعام ، وتقل حيوية الجسم ، ويضعف ويمرض ، وكل هذا نتيجة للتنفس الخاطئ .

وحتى الجهاز العصبى ، يتأثر من ضعف التنفس وقلة الأوكسجين ، وبخاصة المخ الذى يوجه وينظم ويعمل ، ويليه الحبل الشوكى ، فالمراكز العصبية وخلاياها جميعاً ، التى تهبط قدراتها وتتأثر إذا كان التنفس ضعيفاً ، وقد عرفنا علاقة التنفس بالبرانا ، وعلاقة الأوكسجين بالغذاء .

كما أن البرانا تحفظ سيالا كهربياً دائم الاستعداد للعمل السريع فى الوقت المناسب .

ولو أن حركات الأعصاب تبدو أنها ميكانيكية ، إلا أنها حركات

كهربية ، أو بمعنى أصح إلكترونية . لأن كل خلية عصبية فى الجسم تتكون من ذرة لها مركز يدور حوله أيونات وإلكترونات .

إن لتجديد الحيوية للمراكز الأساسية فى الجسم تأثيراً عاماً على الجسم كله ونشاطه ، وعلى العكس إذا كانت المراكز الحساسة فى الجسم ضعيفة بسبب قلة تشبعها « بالبرانا » والأوكسجين اللازم لها فإن الجسم يظهر عليه الإعياء ، نتيجة لإنهاك الأعصاب السمباثاوية ومراكزها .

إن التنفس العميق الكامل بطريقة اليوجا ، يعطى توقيتاً كاملاً للقلب مع الرئة ، وهذا يؤدى بالتالى إلى الانسجام التام ، مع التوقيت الزمنى ، للذبذبات الأثيرية الدائمة العمل ، فى هذا المحيط الأرضى . وعند ذلك تقوى هذه المراكز بالجسم ، وتزداد حيويتها ، نتيجة لانعكاس هذه القوى عليها ، فينعم الجسم الإنسانى بالهدوء العقلى والعصبى ، مع زيادة القوة الدافعة . وإذا كانت هذه القوة الدافعة تظهر فى ازدياد النشاط الجنسى ، إلا أن اليوجى الأصيل لا ينظر إلى هذه الغرائز الدنيا أو السفلى ، ولا يهتم بها ، لأنه يترفع دائماً عن مثل هذه الغرائز ، ويسمو بأفكاره بعيداً عنها ولا يكون عبداً لها . واليوجى الأصيل يقول إن الإنسان السامى فى تفكيره ، لديه من قوة الإرادة ما يكبح جماح الغريزة الجنسية ، ويستغلها فى زيادة حيوية الجسم والعقل ونشاطهما ، والعمل فى خدمة البشرية ، أو خدمة أبنائه ، وغيرهم من المحتاجين للخدمات الاجتماعية ، فى هذا العصر الذى طغت فيه الأطماع والأحقاد وضعفت الأخلاق ،

وطغت المادة فأودت بالقيم الروحية والأخلاق .

وإذا تكلمنا فى هذا المجال الجنسى فإننا نقول إن التنفس العميق بطريقة «اليوجا» ، يكسب الغدد عموماً ومنها الغدد الجنسية نشاطاً وحيوية دافقين يلحظهما الشخص بعد التمرين ، وبخاصة التمرين الذى سيرد ذكره فى هذا الكتاب وبهذا الخصوص . فيكتنز الإنسان كمية وافرة من هذه القوة فى جسمه يستعملها وقت الحاجة . إن الإنسان الضعيف الحيوية سيلحظ ازدياداً فى حيويته الجنسية . وقوة تدب فى جسمه بعد ممارسته لتمرينات التنفس ، وأن الشخص الذى يشعر بالانقباض ، والضيق والتبرم بالحياة . سوف يجد الانشراح والفرح وحب الحياة يداعب أفكاره . كلما مارس التنفس العميق . وخلق حول نفسه هالة من السعادة وابتسم للحياة . وهذه رغبة الطبيعة المحيطة بنا . لبقاء الجنس البشرى واستمرار الحياة على سطح هذه الأرض ، فكلما انسجمنا معها بوسائل التنفس العميق . كلما منحتنا الحياة والحيوية . وبخاصة الغدد التى تعمل على بقاء الجنس واستمراره ؛ وإن فقدان الحيوية يؤدى إلى حالات الانقباض والتبرم بالحياة والضيق ، والمسألة تبادلية . إذا تحسنت أحوالنا الصحية تحسنت أحوالنا النفسية . والعكس بالعكس .

إن المثل الأعلى لليوجا هو أن تخلق جيلا من الأصحاء الأقوياء تحت سيطرة الإرادة المبنية على المثل العليا فى الحياة الاجتماعية والقيم الروحية الحقة .

هنا نعود لنتكلم عن حركة التنفس العميق الميكانيكية : إن الحجاب الحاجز وهو جزء هام من أجزاء الجهاز التنفسى يتحرك أثناء التنفس العميق فى حركة علوية وسفلية ، ففى الشهيق يضغط الحجاب الحاجز على الكبد ضغطاً ليناً ، ثم يضغط على المعدة ، وأجزاء أخرى من الأحشاء والغدد والأعضاء الداخلية للتجويف البطنى . وبذلك يحدث تدليكاً خفيفاً ينشط هذه الأعضاء ، فتفرز إفرازاتها بحالة جيدة ، مما يساعد الجهاز الهضمى على عمله . ومما ينشط سريان الدورة الدموية فى هذه الأعضاء الداخلية . ويسمح لها بوافر من الغذاء .

إن الدول الغربية . تهتم برعاية الشباب من الناحيتين الصحية والرياضية . ويجب أن نضع فى الاعتبار ، تقوية الأعضاء الداخلية للجسم ، قبل أن ننظر إلى العضلات والهيكل الخارجى . وقد بدأت هذه الدول فى توجيه النظر إلى التنفس العميق وهو الأمر الطبيعى ، لزيادة النشاط ووفرة الحيوية . وقد درس الأطباء تأثير الحجاب الحاجز على الأعضاء الداخلية حيث يدفع إليها وافراً من الدماء ويدلكها فيطرد الفاسد من الدماء والخلايا الغير الحية .

والتنفس العميق فى هذه الحالة ، يشفى أمراض الكبد والبنكرياس والطحال وكسل المعدة والأمعاء ، وفوق ذلك ينظم حموضة المعدة وإفرازاتها .

وفى ختام هذا الفصل أحب أن أوضح ، أن الناس تبحث دائماً عن

الصحة فى الدواء . أو فى التمرينات الرياضية العنيفة المهلكة للجسم وطاقته ، ولو فكروا قليلا ، لوجدوا أن الحيوية والصحة ، أقرب إليهم من أنوفهم ، تطرق أبوابهم وهم عنها لاهون ، أوساهون ، أو غافلون ، ولو نظروا إلى أنوفهم لوجدوا حجر الزاوية ، فى بناء صحتهم وحيويتهم فى هذا الأثير ، فى هذا الهواء المشحون « بالبرانا » ، والداخل من فتحات الأنف .. فلينهل كل منا ، ويملأ رئتيه ، وينعم بما أحاطه به الخالق من نعم تغمر حياته بالحيوية والسعادة دون مقابل .

الفصل السابع

تمرينات اليوجا الأساسية فى التنفس

سنشرح فى هذا الفصل ثلاثة تمرينات أساسية معروفة عند كل يوجى .

التمرين الأول : هو تمرين النظافة الصدرية ، الذى يظهر قوة احتمال الرئة وقوة دفعها للهواء . ويمارس كل يوجى أصيل ، هذا التمرين عقب كل مجموعة تمرينات يقوم بها ، سواء تمرينات التنفس ، أو تمرينات اليوجا الرياضية . وسنتبع نفس الطريقة فى كتابنا هذا . كما سنشرح تمريناً هاماً يقوم اليوجى بعمله عندما يرغب فى إنعاش أعصابه ، أو إعطائها مزيداً من الحيوية والنشاط ، وقد توارث اليوجيون عمل هذه التمرينات منذ أجيال بعيدة ، وتعلمها الكثيرون من الراغبين فى هذه التمرينات من أبناء الشعوب الغربية ، وأصبحت عادة شخصية لكل منهم .

كما سنشرح أيضاً ، تمرينات هامة لتقوية الصوت والأحبال الصوتية وإكسابها رنيناً جذاباً قوياً ، وننصح لكل خطيب . أو محدث ، أو مغن أن يمارسها يومياً ، حتى يحسن رنين صوته ويكسب الحنجرة والأحبال الصوتية قوة وحيوية وتأثيراً .

وإذا كانت اليوجا لا تحتوى إلا على هذه التمرينات الثلاثة فيكفيها فخراً . أنها أخرجت من شباب الهند أرخم وأعذب الأصوات ، وأمتع الأغانى ، التى انتشرت فى الآفاق الشرقية والغربية . وها هى التمرينات هدية بين يديك ، فقم بالتدريب . . .

تمرين النظافة الرئوية :

هذا التمرين يقوم به اليوجى ، عقب السفر الطويل ، أو الإجهاد العنيف ، أو لعب كرة القدم ، أو التعرض للأماكن التى يكثر فيها الغبار والأتربة ، أو الأماكن الكثيرة الزحام . أو كلما شعر أنه فى حاجة ماسة إلى تنقية رئتيه .

١ – قف معتدلا أو اجلس جلسة مريحة .

٢ – خذ تنفساً عميقاً بالوصف السابق شرحه للنفس العميق الكامل .

٣ – احتفظ بالهواء داخل صدرك بضع ثوان .

٤ – ضم شفتيك بضغط خفيف كأنك ستقوم بالصفير ، ولكن لا تنفخ أوداجك للخارج ، حتى لا تتعب شدقيك أثناء التمرين .

٥ – أخرج جزءاً من الهواء من بين شفتيك المضغوطتين بقوة ، كأنك تنفخ فى شمعة لإطفائها بقوة .

٦ – توقف قليلا وأنت محتفظ بالهواء . ثم انفخ نفخة أخرى وهكذا . . .

٧ – توقف ثانية واحتفظ بالهواء . ثم انفخ مرة أخرى وهكذا كرر العمل عدة نفخات حتى تفرّغ كل الهواء من رئتيك تماماً .

وفضلا عما تقدم فإن هذا التمرين ينعش الرئة بعد الإجهاد ، وينقى الشعب من كل ما يكون قد تعلق بها ، وينظف الحويصلات الهوائية ويقويها ، ويجدد خلايا الرئة ، ويعطى كل الجهاز التنفسى ، قوة وحيوية هو معروف لدى الخطباء والمغنين فى الهند بأنه المنشط والمقوى والمنظف للرئة ، وأنه البلسم الشافى والمهدئ بعد كل مجهود غنائى ، أو مجهود رئوى .

يجب ممارسة هذا التمرين عدة مرات فى اليوم ، حتى يصبح عادة وبخاصة عقب كل مجموعة تمرينات تقوم بها ، أو كلما احتاج الأمر د

تمرين لتقوية الأعصاب :

هذا التمرين معروف لدى اليوجيين بأنه من أهم وأقوى التمرينات لإعادة نشاط الأعصاب وغمرها بالحيوية والقوة ، وزيادة قدراتها ، وإنعاشها ، ولإزالة ضعف أعصاب اليدين وارتعاشهما ، وحفظ الأعصاب فى حالة سليمة أطول عمر ممكن . وهو يؤثر على عدد كبير من المراكز العصبية فى الجسم فيكسبها صحة وحيوية ويسرى تأثيره فى الأعصاب من اليدين حتى أخمص القدمين .

١ – قف وقفة عسكرية ، مرفوع الرأس بارز الصدر (شكل ٢ – ١)



(شكل ٢ – ١)

٢ – خذ شهيقاً عميقاً كاملا . واحتفظ بالهواء فى صدرك .

٣ – امدد ذراعيك وهما مستقيمتان أمام جسمك . بحيث تكونان مسترختين وغير مشدودتين . وفيهما من القوة ما يكفى فقط لتثبيتهما فى وضعهما أمامك .

٤ – اسحب يديك متمهلا فى اتجاه كتفيك . وبالتدريج اضغط العضلات، واشحن الأعصاب بقوة فى أثناء هذا الجذب . حتى إذا وصلت اليدان للكتفين تكون الأصابع ضاغطة تماماً وبقوة على الكفين . ويكون المعصمان فى حالة ثنى فى اتجاه الكتفين حتى تشعر بأن قوة هائلة فى ذراعيك ويديك .

٥ – أبق عضلاتك كلها كما هى . ولكن أرخ المعصمين حتى تسقط اليدان للخلف من المعصمين .

٦ – ثم اجذب اليدين بقوة وضغط للداخل وبسرعة . وكرر هذا العمل عدة مرات .

٧ – أخرج الهواء فى زفير قوى من الفم .

٨ – بعد عمل هذا التمرين قم بعمل تمرين تنظيف الرئة السابق .

إن الحيوية والنشاط والقوة التى ستكسبها الأعصاب فى هذا التمرين تتوقف على قوة ضغط العضلات والأعصاب . وتتوقف أيضاً على حركة ضغط الرسغين الأخيرة للداخل والخارج عدة مرات مع احتفاظ الرئتين

بكمية وافرة من الهواء طوال عمل التمرين . هذا التمرين يوصف بأنه أحد قلادات اليوجا للصحة العالمية . . .

ويمكن إعادة التمرين بشكل مغاير إذا غيرت وضع اليدين بحيث تكونان فى جانبى الجسم واضغطهما عند الكتفين من الجوانب .

تمرين لتقوية الصوت :

هذا التمرين موصوف لدى اليوجيين بأنه أحسن تمرين لتقوية الأحبال الصوتية وتحسين الصوت ، وكل من عاشر يوجياً شهد له بقوة الصوت ووضوحه ، وقوة رئتيه ومرونتهما .

كل من أراد تحسين صوته . وصيانته وتهذيبه فليمارس هذا التمرين ، عدة مرات يومياً ، ومع مرور الوقت سيشعر بالتحسن ، وسيجد فى صوته رنيناً وحلاوة وقوة إيقاع ، على أن هذا التمرين ذو فائدة كبيرة لكل من يشتغل بالفن الموسيقى أو الغنائى أو الخطابى .

١ – خذ شهيقاً عميقاً بطيئاً مستمراً من الأنف ، استغرق أطول وقت ممكن فى الشهيق .

٢ – احتفظ بالهواء داخل رئتيك بعض الوقت .

٣ – أخرج الهواء بقوة دفعة واحدة من الفم ، مع ملاحظة أن تفتح الفم فتحة كبيرة وستسمع صوتاً قوياً نتيجة لقوة دفع الهواء .

٤ – استرح قليلا ثم قم بعمل تمرين نظافة الرئة السابق شرحه .

ودون أن نتعمق فى نظريات اليوجا التى تتكلم عن الأصوات وأنواعها ، نوجه النظر إلى أن حلاوة الصوت وقوته ، ليست نتيجة لقوة الصدر وعضلاته ، ولكنها نتيجة لقوة الأحبال الصوتية وقوة الحنجرة ، وبعض العضلات السطحية فى داخل الحلق ، ومما يثبت هذه النظرية أن بعض ذوى العضلات الصدرية قد تصدر عنهم أصوات ضعيفة . وأن الكثيرين من ذوى الألحان الجميلة والأصوات الشجية صغيرو الصدر ، كما أن رسم الشفاه وزوايا الفم لها تأثير كبير فى تغير نغمة الصوت ، وهذا مما يثبت أن المران يحسن الأصوات نتيجة استمرار تحريك الشفاه وفتح الفم فى أوضاع النغم المختلفة . وجرب هذا فى نفسك عندما تبدأ فى الصفير . قد لا يساعدك فمك على الصفير الجيد ولكن مع التكرار سيحسن صفيرك .

التمرينات السبعة لزيادة اتساع الصدر :

هذه التمرينات هى المفضلة عند اليوجيين لزيادة سعة الصدر وتقوية الرئة وعضلاتها ، وحويصلاتها الهوائية وتبدو هذه التمرينات بسيطة وسهلة . ولكن تأثيرها مؤكد فلا تهملها ، فهى خلاصة تجارب أجيال عديدة ، كما أنها بعيدة كل البعد عن التمرينات المعقدة التى قد يعشقها الناس حباً فى مظهرها ، ويمكنك ممارسة هذه التمرينات دون أى خوف أو ضرر .

التمرين الأول

ضغط الهواء فى الرئة :

هذا تمرين هام ومفيد لتقوية عضلات الرئة كما أنه يساعد على اتساعها وزيادة حجم الصدر بصفة عامة .

لقد ثبت لليوجيين بالتجربة أن حفظ الهواء فى الحويصلات الهوائية داخل الرئة فضلا عن أنه يقوى هذه الأجهزة — فإنه يحسن حالة الهضم ، بسبب تنشيطه للأعضاء المساعدة فى عمليات الهضم والتغذية كما أنه يقوى الأعصاب ، وينقى الدورة الدموية .

ذلك لأن الهواء المحجوز يعطى فرصة أطول للدماء حتى تتأكسد ، وللغذاء حتى يتحول إلى مادة كيمائية مناسبة للاختلاط بالدماء . والهواء المحجوز يعطى فرصة أطول لسحب المخلفات الغير المرغوب فيها وطردها ، كما أن الهواء الخارج من الرئة بعد عملية الحجز يكون محملا بالكثير من الماء وثانى أكسيد الكربون ، وبذلك تتطهر الرئتان .

وينصح اليوجيون بالإكثار من هذا التمرين للأشخاص الذين يشكون من سوء الهضم وارتباك المعدة وكسل الكبد ، وعدم انتظام الدورة الدموية ، كما أنه يطهر رائحة التنفس الكريهة ، التى غالباً ما تكون نتيجة لسوء

الهضم أو سوء استعمال الرئة . وننصح بالاهتمام بهذا التمرين لفوائده العظيمة .

١ — قف معتدل القامة منشرح الصدر .

٢ — خذ تنفساً عميقاً كاملا بطريقة اليوجا .

٣ — احجز الهواء داخل الرئة بقدر ما تستطيع دون أن تصل إلى حد المضايقة .

٤ — أخرج الهواء بقوة من الفم .

٥ — مارس تمرين نظافة الرئة السابق شرحه .

ستلاحظ أنك فى أول الأمر لن تحجز الهواء وقتاً طويلا ، ولكن مع التمرين المستمر ستتمكن من زيادة الوقت حتى تصل إلى دقيقة بدون مجهود ، وسيصل البعض إلى أكثر من ذلك .!!

يمكنك استخدام ساعة حتى تعرف مقدار التحسن والتقدم فى التمرين .

التمرين الثانى

لزيادة قوة احتمال الحويصلات الرئوية :

القصد من هذا التمرين هو زيادة احتمال الحويصلات الرئوية ،

والعمل على اتساعها ، ويجب عدم تكراره فى اليوم الواحد ، وقد يشعر البعض أثناء عمل هذا التمرين بثقل فى الرأس أو غثيان بسيط ولكن هذا سيحدث فى أول التمرين فقط ، ومع الاعتياد لن يحصل شىء من هذا .

وإذا حدث لك هذا أيها القارئ ، فما عليك إلا أن تسير فى مكانك بضع خطوات ، وتتحرك قليلا وتمتنع عن عمله مؤقتاً ، حتى تشعر بالتحسن .

١ — قف وقفة عسكرية ويداك بجوارك .

٢ — خذ شهيقاً بطيئاً جداً ومستمراً حتى يمتلئ صدرك بالهواء .

٣ — فى أثناء الشهيق اضرب القفص الصدرى بأطراف أصابعك ضرباً ليناً هيناً فى أماكن مختلفة ومستمرة على كل القفص كما يفعل الطبيب .

٤ — عندما يمتلئ صدرك بالهواء ، احجز الهواء ، ومر براحتى يديك على صدرك من جميع الجهات ، مدلكاً الصدر دلكاً خفيفاً ليناً ثم أخرج الهواء ببطء .

٥ — قم بعمل تمرين نظافة الصدر السابق شرحه .

هذا التمرين فضلا عما ذكرناه فهو مفيد للجسم بسبب تنشيطه للدورة الدموية ، والحويصلات الهوائية الراكدة لتعمل من جديد وبخاصة الأشخاص الذين كانوا يتنفسون تنفساً ضعيفاً مريضاً ، أو قليلى الحيوية ضعيفى البنية . زاول هذا التمرين بحكمة وتعقل وستصل إلى نتائج باهرة فى زيادة حيويتك .

التمرين الثالث

تقوية أضلاع الصدر :

سبق أن شرحنا أن الأضلاع مرتبطة بالعمود الفقرى وبعظمة القص بغضاريف تسمح لها بالحركة فى حدود معينة . فى حالة التنفس العادية تلعب الأوضاع دوراً هاماً فى تحديد سعة الصدر ، لذا يلزم الاهتمام بها حتى نرفع قدراتها فى الحركة بالتمرين المستمر ، ذلك أن الجلوس فى المكاتب وعلى الأرائك ، والوقوف بوسيلة غير صحية يفقدها مرونتها ويجعلها متيبسة نوعاً .

وهذا التمرين يرفع قدراتها ويعطيها الحيوية والمرونة اللازمة .

١ — قف وقفة عسكرية وابرز صدرك .

٢ — ضع يديك حول جانبى الصدر بحيث تكون الأصابع للأمام والإبهام لأعلى واحتضن برقة أضلاعك .

٣ — خذ شهيقاً عميقاً كاملا .

٤ — احتجز الهواء بعض الوقت فى رئتيك .

٥ — قم بعمل زفير بطىء ، وفى نفس الوقت اضغط برفق على جانبى الصدر حتى تشعر بخروج الهواء من رئتيك مع الاحتراس فى عدم الضغط بقوة حتى لا تضر أضلاعك .



(شكل ٢ – ب)

٦ – احترس حتى لا تجهد صدرك فى هذا التمرين .

٧ – مارس تمرين التنظيف الصدرى .

التمرين الرابع

لتوسيع الصدر :

إن جلسة الإنسان طوال حياته منحنياً على مكتبه ، منذ الطفولة ، فى مدرسته ، ثم فى عمله ، تجعل صدره ضعيفاً حرجاً ، وهذا التمرين يزيد اتساع الصدر ، حتى يحصل الإنسان على كمية أوفر من الهواء والبرانا التى تزيد فى حيويته .

١ – قف منتصباً تماماً وصدرك منشرح .

٢ – وانهل من الهواء شهيقاً كاملا وعميقاً .

٣ – استبق الهواء فى صدرك قليلا .

٤ – ثم ارفع ساعديك أمام جسمك فى مستوى الكتف وضم الرسغين إلى الكتف بجوار العنق .

٥ – ادفع الساعدين فى حركة قوية إلى الجانبين . حتى تشعر أن ساعديك فى الجانبين وخلف الصدر قليلا . وما زالا فى مستوى الصدر (شكل ٢ ب) .

٦ – كرر تحريك الساعدين من الوضع ٤ إلى الوضع ٥ عدة مرات .

٧ – اطرد الهواء فى زفير قوى من فك ، ثم اخفض ساعديك وكرر ٥
٨ – قم بعمل تمرين التنظيف .
٩ – كن معتدلا فى تمرينك ، حتى لا ترهق صدرك .

التمرين الخامس

التنفس أثناء السير :

إذا كنت تسير فى حديقة غناء أو مكان خلوى أو بجوار الشاطئ أو تمارس رياضة السير ، فقم بعمل الآتى :

١ – اعتدل فى السير وارفع رأسك ، بحيث تضغط الذقن قليلا جداً للداخل بين الأكتاف .

٢ – خذ تنفساً عميقاً وأنت تعد عقلياً ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ بحيث يكون كل عدد مع كل خطوة أثناء السير ، حتى العدد ثمانية ، وإذا لم تتمكن فى أول الأمر من العد حتى العدد ثمانية فقف عند العدد المريح لك ثم زد العدد مع التمرين اليومى .

٣ – اطرد الزفير من الأنف بنفس العدد وبنفس الوسيلة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ .

٤ – استمر فى السير بشكل طبيعى حتى تم العد إلى ثمانية ، كل عدد مع كل خطوة حتى يستريح صدرك .

٥ – كرر هذا التمرين أثناء السير عدة مرات حتى تشعر بالاكتفاء .

٦ – استرح بعض الوقت .

٧ – كرر هذا التمرين بضع مرات فى اليوم كلما سمحت لك الظروف ، واستشعر السعادة والسرور أثناء السير .

بعض اليوجيين يمارسون هذا التمرين كما ذكرناه ، والبعض الآخر يجعل فاصلا بين كل « ثمانية » فى الشهيق وأخرى فى الزفير بأن يحجز الهواء فى صدره لمدة أربع خطوات ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، فقط ، ويستمر على ذلك طوال التمرين : ٨ – ٤ – ٨ – ٤ . . .

لك الخيار فى العدد الذى ترتاح إليه ، وكذلك فى مقدار حجز الهواء حسب سعة صدرك وراحتك .

هذا التمرين يعلمك التركيز ويزيل من نفسك أى شعور بالضيق أو القلق ، ويساعدك على الهضم ، ويفتح شهيتك للطعام ، ويجدد نشاطك ، ويساعدك على النوم الهادئ .

التمرين السادس

تمرين الصباح :

١ – قف منتصب القامة ، فى وقفة عسكرية : وصدرك بارز للأمام ، ورأسك مرتفع وعيناك تنظران أمامك وكتفاك للخلف ، وركبتاك مشدودتان ، وساعداك إلى جانبيك .

٢ – ارفع جسمك ببطء لأعلى حتى تقف على أصابع القدمين ، وأثناء ذلك خذ تنفساً بطيئاً ولكن بعمق .

٣ – احتفظ بالتنفس داخل صدرك بضع ثوان ، مع الاستمرار فى الوقوف على الأصابع .

٤ – عد ببطء إلى وقفتك الأولى ، وفى نفس الوقت أطرد الهواء المحجوز فى صدرك ، من فتحتى الأنف .

٥ – مارس تمرين نظافة الصدر مرة واحدة .

٦ – كرر التمرين بضع مرات ثم اختمه بتمرين نظافة الصدر مرة واحدة .

التمرين السابع

١ – قف نفس الوقفة فى التمرين السابق .

٢ – بدلا من رفع الجسم أثناء التنفس كما فى التمرين السابق بحيث تقف على أصابع قدميك ، غير فى هذا التمرين بحيث تقف على أصابع القدم اليمنى فقط ، مستنداً بخفة على القدم الأخرى .

٣ – أخفض جسمك واطرد الهواء من الأنف .

٤ – كرر نفس التمرين مع تغير الرجل بحيث يكون الوقوف مرة على أصابع القدم اليمنى ، ومرة على أصابع القدم اليسرى .

٥ – قم بعمل تمرين تنظيف الصدر عقب كل مجموعة .

التمرين الثامن

تنشيط الدورة الدموية :

١ – قف معتدلا ، وصدرك بارز ، وامسك بعصاً طويلة بين يديك

٢ – خذ شهيقاً عميقاً كاملا واحتفظ به .

٣ – انحن للأمام بخفة بقدرما تتمكن واضغط بيديك بقوة على العصا .

٤ – اشترك بكل قواك فى استمرار الضغط ، مع الاحتفاظ بالهواء دون مضايقة .

٥ – اترك العصا ، وعد منتصباً واقفاً .

٦ – اترك الهواء يخرج فى زفير بطىء .

٧ – كرر ذلك سبع مرات (شكل٣).

٨ – قم بعمل تمرين تنظيف الرئة .

يمكنك عمل هذا التمرين بدون استخدام العصا ، وذلك باستخدام الضغط بيديك فقط كأنك تمسك العصا ، استخدم إرادتك بإحداث ضغط فى العضلات والأعصاب .

هذا التمرين يفضله اليوجى دائماً عندما يرغب فى تنشيط نفسه وتحريك دورته الدموية وبخاصة إذا كان يعمل عملا مكتبياً وليس لديه الوقت الكافى للسير أو التمرين ، لأن هذا التمرين يدفع بالدماء من الأوردة إلى

القلب ، ومنه إلى الشرايين ، ماراً بالرئة لإحداث التغيرات الكيمائية ، والاختلاط بمزيد من الأوكسجين » والبرانا » التى احتجزها الإنسان فى الشهيق ..

فى أحوال ضعف الدورة الدموية وقلة الدماء بالجسم : لاحظ أن يكون تنفسك بطريقة اليوجا حتى تحصل على أكبر كمية من الهواء وبذلك يزداد النشاط وتقوى الدورة الدموية وتتحسن كمية الدماء ، نظراً لاختلاطها بكمية وافرة من الأوكسجين و « البرانا » .

قم بعمل هذا التمرين وأنت فى المكتب أو فى مكان العمل ، فى لحظات الفراغ حتى تستعيد نشاطك من جديد كلما أرهقك العمل .

تمرينات فى التنفس :

يحتوى هذا الفصل على بضعة تمرينات بسيطة من تمرينات التنفس اليوجى : وكل منها قائم بذاته ، وله فوائد خاصة ، وعلى الراغب فى التمرين أن يختار منها ما يناسب ظروفه وحالته الصحية .

وإذا كنا نسمى هذه التمرينات بسيطة ، إلا أن قيمتها حيوية ونافعة جداً ، وهى تعطى الإنسان كمية وافرة من الأوكسجين «والبرانا» التى تكسب الجسم الحيوية ، وتزيد مناعته ، وتقوى الرئتين فاحرص على عملها .

وبالإضافة إلى ذلك فهى من تمرينات اليوجا السهلة المفضلة المنعشة .



(شكل ٣)

التمرين الأول :

١ـ قف منتصباً بارز الصدر وذراعاك بجوارك .

٢ ـ خذ تنفساً عميقاً كاملا واحتفظ به .

٣ ـ ارفع ذراعيك ببطء حتى تضع راحتيك فوق رأسك بحيث يكون الكوع للخارج وللجانب تماماً .

٤ ـ استمر فى هذا الوضع بقدر ما يمكنك ، ثم حرك الكوعين للداخل والخارج عدة مرات كما فى (شكل ٢ـب). مع ملاحظةوضع الأيدى

٥ ـ اخفض يديك ببطء حتى تعود الذراعان بجانب الجسم ، مع طرد الهواء ببطء فى نفس الوقت .

٦ ـ قم بعمل تمرين التنظيف الصدرى .

التمرين الثانى :

١ ـ قف معتدلا . وصدرك بارز ، وارفع دراعيك أمامك .

٢ ـ خذ شهيقاً عميقاً واستبقه فى صدرك .

٣ ـ حرك ذراعيك للخلف بقدر ما تستطيع ثم للأمام عدة مرات كأنك تشد جهاز (الصندو) مع الاحتفاظ بالهواء فى صدرك كل الوقت.

٤ ـ اطرد الهواء بقوة من فمك .

٥ ـ مارس تمرين تنظيف الرئة فى نهاية التمرين .

التمرين الثالث :

١ ـ قف معتدلا وصدرك بارز وذراعاك أمامك ممتدتان .

٢ ـ خذ تنفساً عميقاً كاملا واحتفظ به .

٣ ـ حرك ذراعيك فى حركة دائرية للخلف بضع مرات وأنت محتفظ بالهواء .

٤ ـ اطرد الهواء بقوة من الفم .

٥ ـ مارس تمرين التنظيف الصدرى .

التمرين الرابع :

١ ـ قف معتدلا وذراعاك أمامك .

٢ ـ خذ شهيقاً عميقاً كاملا .

٣ ـ حرك ذراعيك فى حركة دائرية ولكن بعكس التمرين السابق أى الدوران للأمام ؛ مع احتفاظك بالهواء فى صدرك أيضاً .

٤ ـ أنزل ذراعيك للجانب .

٥ ـ أخرج الهواء بقوة من فمك .

٦ ـ مارس تمرين التنظيف الصدرى .

التمرين الخامس :

١ ـ قف معتدلا وذراعاك أمامك .

٢ ـ خذ شهيقاً عميقاً كاملا واحتفظ به .

٣ ـ حرك ذراعيك فى حركة عكسية بحيث يتجه الذراع اليمنى للخلف والذراع اليسرى للأمام ، مع استمرار دوران كل ذراع فى اتجاه مخالف للآخر .

٤ ـ أنزل ذراعيك واطرد الهواء بقوة من فمك .

٥ ـ مارس تمرين التنظيف الصدرى .

لاحظ أن هذا التمرين يتطلب تركيزاً كبيراً بالنسبة لاختلاف حركة الذراعين ، فحاول أن تفعل ذلك ببطء حتى تتعلم السيطرة على الحركة مع التركيز وتدريب الإرادة للسيطرة على توجيه العقل ، حتى يصدر أوامره للمراكز العصبية المختصة .

التمرين السادس :

١ ـ نم على الأرض بحيث تلامس بطنك الأرض وذراعاك بجوارك والساعدان منحنيان بحيث تكون راحتا اليدين على الأرض بجوار صدرك .

٢ ـ خذ شهيقاً عميقاً واحتفظ به .

٣ ـ استجمع عضلات جسمك وارفع الجسم بيديك وذراعيك حتى تمتد الذراعان تماماً ، بحيث يكون كل الجسم مرتفعاً عن الأرض ومرتكزاً على أصابع الرجلين والكفين .

٤ ـ اخفض جسمك للوضع الأصلى مع الاحتفاظ بالهواء فى صدرك .

٥ ـ كرر ذلك عدة مرات وأنت محتفظ بالهواء فى صدرك .

٦ ـ اطرد الهواء بقوة من فمك ثم استرح وأنت نائم على بطنك فوق الأرض .

٧ ـ مارس تمرين تنظيف الصدر بعد الوقوف .

التمرين السابع :

١ ـ قف معتدلا مواجهاً حائطاً . ثم ضع يديك ممتدة فوق الحائط أمام صدرك .

٢ ـ خذ نفساً عميقاً كاملا واحتفظ به .

٣ ـ اخفض صدرك نحو الحائط مرتكزاً على يديك .

٤ ـ أبعد جسمك عن الحائط بضغط الذراعين معتمداً على عضلات الذراعين فقط ، مع الاحتفاظ بالهواء فى صدرك، بحيث يكون جسمك منتصباً قطعة واحدة معتدلا قوياً .

٥ ـ كرر ذلك بقدر ما تسمح به قواك .

٦ — اطرد الهواء بقوة من الفم .

٧ — مارس تمرين التنظيف الصدرى .

التمرين الثامن :

١ — قف معتدلا ويداك فى وسطك .

٢ — خذ شهيقاً عميقاً واحتفظ به .

٣ — شد عضلات الأرجل والأفخاذ والوسط ، ثم انحن للأمام ، واطرد الهواء من أنفك ببطء .

٤ — عد إلى وضعك الأول ، ثم خذ شهيقاً عميقاً كاملا واحتفظ به .

٥ — انحن للخلف ، مع طرد الهواء فى زفير بطىء .

٦ — عد للوضع الأول وخذ شهيقاً عميقاً واحتفظ به .

٧ — انحن للجانب الأيمن ، واطرد الهواء ببطء .

٨ — كرر التمرين مع الاتجاه للجانب الأيسر .

٩ — مارس تمرين تنظيف الصدر .

التمرين التاسع :

١ — اجلس معتدلا بحيث يكون العمود الفقرى قائماً معتدلا .

٢ — خذ شهيقاً عميقاً كاملا ، ولكن على دفعات متقطعة ، كأنك تشم روح النوشادر أو الأمونيا ، أو تشم رائحة نفاذة قوية ، واستمر فى أخذ الهواء جزءاً جزءاً حتى تشعر بامتلاء الرئة تماماً .

٣ — احتفظ بالهواء بضع ثوان .

٤ — اطرد الهواء فى زفير طويل بطىء من الأنف .

٥ — مارس تمرين التنظيف الصدرى .

الفصل الثامن

الاهتزازات والتوقيت فى التنفس العميق

كل شيء فى الوجود له تذبذب خاص ، أى حركة اهتزاز معينة ، وليس معنى الاهتزاز هنا هو اهتزاز البندول مثلا ولكن المقصود به الحركة ، فالأرض لها حركة خاصة بها نسميها دوران الأرض حول نفسها . والهواء له حركة اهتزاز خاصة به ، خلافاً لحركات الهواء المعروفة فى اتجاه الرياح الشمالية أو الغربية أو غير ذلك ، وهكذا كل شيء فى الوجود له ذبذبة خاصة من أصغر ذرة فى الوجود إلى أكبر شمس فى الكون . وإذا تأملنا فى هذا الكون فلن نجد شيئاً واحداً فى حالة ثبات تام مهما بدا لأعيننا أنه فى حالة ثبات أو راحة تامة .

ولو اختل نظام أى ذرة فى الوجود لحدثت كارثة عالمية .

فالوجود دائم الاستمرار ، دائم البقاء على التوالى ، دائم الحركة ، مستمر اللف والدوران والجولان ، «وكل فى فلك يسبحون». إن المادة لا تفنى ، وهى دائمة الوجود برغم تحولها من حالة إلى حالة ، سواء كانت غازية أو صلبة أو سائلة ، أو تتحول إلى طاقة أو قوة أو حرارة أو جهد ، أو غير ذلك من أنواع التغير والتحول ، ولكن الجوهر واحد لا يفنى ولا ينتهى ؛ وكل ما حدث أن مقدار اهتزازه أو ذبذبته تغيرت فبدا للعين شيء آخر ،

أو عجزت العين بإمكانياتها المحدودة أن تراه ، وبمعنى آخر يقول اليوجيون إن الشيء الذى يبدو للعين أنه اختفى ، فإنه من المؤكد قد خلق خلقاً آخر ، فى مجال آخر أو حياة أخرى . ففى نفس اللحظة التى تغير فيها أو اختفى ، تولد مادة جديدة فى نظام جديد ، وبعد أن تستمر فى دورتها ، تتحول مرة أخرى إلى نظام آخر أو حياة أخرى ، أو معنى آخر من معانى الحياة الدائمة المستمرة على التوالى ، وهكذا بغير توقف أو انقطاع أو فناء . لا شيء فى الوجود دائم على حال مهما طال الزمن ، وجميع العقائد تقول إن كل شيء متغير الحال ويبقى وجه الله الحق الدائم ، فالدوام لله ، والبقاء للحقيقة العظمى التى لا تتغير .

فالأشكال ما هى إلا مظاهر أو وجوه تأتى وتذهب ، ولكن الحقيقة الكائنة فى هذا الوجود ، أو هذه الأشكال ، أو هذه المظاهر ، أو هذه المخلوقات ، أو هذه المواد ، دائمة دواماً أزلياً لا تغير فيها ولا تبديل ولا تحوير أو تحويل .

إن الجسم البشرى يتكون من جزيئات أو ذرات أو خلايا ، لها اهتزازات ثابتة هى التى تعطيها هذا المظهر الكثيف ، ولكن فى الحقيقة أو فى الخفاء تحدث تغيرات دائمة فى كل وقت لهذه الخلايا ، ففى بضعة شهور تحدث تغيرات كاملة للمواد المكونة للجسم سواء كان ذلك فى الأعضاء الداخلية أو الجلد الخارجى — «كلما نضجت جلودهم بدلناهم جلوداً غيرها . . .» وقد أثبت العلم أن الخلية التى تكون فى جسم الإنسان ،

فى هذا اليوم لن تكون بعد بضعة شهور ، لأن تغيرات بيولوجية ، وفسيولوجية وكيمائية تعمل كل يوم وتتحول ذرات الجسم بصفة مستمرة دائمة لا تنقطع ولا تقف عند حد .

ومن المسلم به علمياً أن لكل تذبذب أو حركة توقيتاً خاصاً منتظماً .

فالتوقيت أمر شامل لكل حركة فى الكون . فالكواكب تدور حول نفسها فى توقيت محدود : وتدور حول الشمس فى نظام معين ، وتسبح جميعها فى الفضاء فى اتجاه خاص . ويظهر المد والجزر فى البحار والمحيطات فى أوقات معينة وينبض قلب الإنسان نبضات مستمرة منتظمة مدى الحياة ، وتسير الدورة الدموية فى نظام ثابت واتجاه معين ، وتعود إلى القلب فى اتجاه معروف ، وهكذا يعمل كل عضو فى جسم الإنسان بنظام ثابت وقانون موحد ، إذا اختل قيد شعرة ، توعك الجسم واختل نظامه وتوازنه .

وتصدر أشعة الشمس من هذا الجرم العظيم ، بنظام وتوقيت ثابت لا يضل ولا يتغير ، وتصل إلينا كل يوم بنفس النظام الذى بدأت به منذ بدء الخليقة إلى ما شاء الله . . .

وتسقط الأمطار فى كل منطقة من الأرض فى نظام وتوقيت ، وتفيض الأنهر تبعاً لذلك ، فإذا ما زاد الفيضان عن الحد الطبيعى ظهرت الكوارث فى القرى المجاورة للنهر ، وإذا انخفض منسوب النهر كان القحط .

وينمو النبات ، ويزداد جسم الإنسان فى نموه على مدى الأيام ،

بنظام ثابت وقانون طبيعى ، وإذا اختل هذا القانون ظهر إنسان غير طبيعى فى مظهره أو فى تصرفاته ، والحياة أمامنا معرض كبير .

وكل حركة تصدر فى الكون سواء كانت طبيعية أو صناعية ، لها سرعة دوران أو حركة ثابتة التوقيت .

وأجسامنا تخضع لقانون الوجود ، كما تخضع له الكواكب فى حركتها حول الشمس ، وقد عرف اليوجيون ذلك من قديم الأزمان . فالخلايا البشرية فى الجسم تهتز اهتزازاً خاصاً بها ، وتتبدل وتتغير فى أوقات معينة ، وفى كل حركة من هذه التحركات توقيت خاص بها . فالتوقيت هو أساس النظام فى الكون العظيم الاتساع ، الغير المحدود ، اللانهائى .

وإن نظريات اليوجا فى التنفس العميق تعتمد على هذا التوقيت . وأن الجوانب الخفية فى قواهم وتصرفاتهم تستمد خفاياها من مبادئ الكون الطبيعية ، التى لا نتأملها ولا نعيرها التفاتاً أو تصديقاً ، بل لا نحسها .

وإن اليوجى يمتص مما يحيط به من العوامل الخفية الطبيعية الكائنة فى هذا الأثير ، قوى عارمة مشحونة من مادة « البرانا » ، التى يمتصها بوسائل مختلفة ، ويوجهها إلى وجهات وأماكن تحتاج لمزيد من هذه القوى ، فيحصل على نتائج باهرة ، وسنتكلم عن بعض هذه الوسائل فى كتاب « اليوجا علاج طبيعى وطريق إلى الشفاء » .

إن جسم الإنسان الخالى من « البرانا » عبارة عن قطعة من الأرض الجرداء ، التى لا تصل إليها مياه الأمطار أو مياه الأنهار ، فهى جافة

لا نبات فيها ولا حياة . ويحتوى الجسم على صمام أمان لدخول مادة « البرانا » : تماماً كما نفتح فتحة من جانب النهر لتروى الأرض وتزرع فيها ما تشتهى من الطيبات .

وكما يؤثر المد والجزر فى الأمواه ، فإن جوهر الحياة فى هذا الوجود يؤثر فى الأجسام ، إذا زادت أو نقصت كمياته المتدفقة فى هذه الأجسام ، بدليل وجود إنسان ضعيف ، وإنسان قوى ممتلئ بالحيوية والنشاط ، ذلك أن الإنسان القوى الممتلئ بالحيوية ، يمكنه الانسجام بصفة طبيعية مع ذبذبات الكون دون أن يعلم ذلك ودون أى تدخل منه . ولكن إذا عرفنا كيف ننظم ذرات أجسامنا ونجعلها فى انسجام توقيتى مع الذبذبات الكونية التى ينبع منها جوهر الحيوية والحياة ، وإذا عرفنا أسرار اكتساب « البرانا » من الأثير ، فإننا نحصل على أكبر كمية من جوهر الحياة والحيوية وباقى الصفات المرغوبة التى تنقصنا ، لنحيا حياة متجانسة موفورة السعادة .

والسبب الذى يمنع الإنسان عن الانسجام مع الذبذبات الكونية هو وجود عائق فى عقل الإنسان بسبب عقد نفسية أو عصبية ، أو تأثيرات أخرى من نوع الحقد والحسد والغيرة ، وضعف الشخصية وضعف الإيمان ، وغيرها من العوائق . أما الإنسان المتكامل الشخصية فإنه يتمكن من الانسجام مع الكون المحيط به فيحصل على السعادة والقوة والحيوية من مصادرها فى الكون ، أى من الأم الحنون كما يسميها اليوجى ، ودون ترتيب منه أو وعى .

ومما سبق أن ذكرناه عن الذبذبات الصوتية فى كتاب اليوجا والشباب الدائم ، فهمنا أن العزف على الأرغن أو الكمان أو أى آلة موسيقية قوية ، بتوقيت وذبذبات قوية تتردد لوقت طويل مستمر أمكنها إحداث تلف فى حائط أو لوح من الزجاج فى مواجهة العزف ، نتيجة للذبذبات التى تهتز وتصطدم به بصفة مستمرة . كما يحدث هذا أيضاً ، إذا مرت قوة من الجنود ، فوق قنطرة بخطوة ثابتة قوية منتظمة فإنها تؤثر على القنطرة ، لذا يأمر القائد بتغير الخطوة فى مثل هذه الأحوال .

من هذا نعرف كيف يختل الجسم فى التنفس الغير السليم ، وكيف يؤثر التنفس العميق بطريقة التوقيت على خلايا الجسم وغدده . إن الجسم كله يتأثر بالتوقيت ، وبالذبذبات : فتنسجم الخلايا والغدد مع خلايا الأعصاب والعقل ، وتكون متوحدة مع الإرادة القوية التى توجه الرئة لعمل حركتها بالتوقيت المطلوب .

إن اليوجى يتحكم بإرادته فى عمل التوقيت ، ويتحكم بإرادته فى توجيه الدورة الدموية إلى أى مكان بالجسم لمنحه مزيداً من التغذية والأوكسجين و « البرانا » ، ويتحكم فى توجيه المزيد من التيار العصبى فى داخل خلايا الأعصاب ، ثم يدفع بها إلى أى جزء من أجزاء الجسم ، لمنحه مزيداً من القوة والحيوية والنشاط .

وبنفس الوسيلة ، يتحكم اليوجى فى الحصول على البرانا من الأثير ، ويدخرها فى جسمه ، فى الضفيرة الشمسية ، أو فى أى مركز عصبى

حسب حاجته ، ثم يدفع بكميات وافرة منها إلى المكان الذى يرغب فى تقويته وتنشيطه أو حتى فى شفائه .

وهو يستعمل إرادته القوية ، بوسائل معينة ، لكى يوجه قوى خفية يؤثر بها على الآخرين ممن هم أضعف منه ، فيعملوا بوحى من إرادته ، كما أنه يجذب إليه الأشخاص الذين فى درجة ذبذبته ، فتجد هناك تفاهماً وصداقة بينهم . . .

إن تبادل الرسائل العقلية ، وتبادل الأفكار ، ووسائل العلاج النفسى ، والتنويم المغناطيسى ، وغيرها من العلوم التى ظهرت حديثاً فى الغرب ، كانت معروفة لدى اليوجيين منذ آلاف السنين ، وكان اليوجى بعد أن يقوم بالتدريب على التنفس العميق مع التوقيت ، يتعلم هذه الوسائل ويمارسها بسهولة . وإن التنفس العميق يزيد قدرات العقل لعلاج النفس ، ويغطى الجسم بقوة كبيرة من المغناطيسية التى تجعله شخصاً قوياً مؤثراً فى الناس .

إن التنفس العميق يزيد القدرات المكتسبة للإنسان مائة ضعف . وأن العقلية المرتبة ترتيباً مغناطيسياً ، بواسطة التنفس الموقوت تشبه « المايسترو » الذى يتحكم فى توجيه مجموعة من الموسيقيين ، حتى يحدث الانسجام التام فى العزف ، دون إحداث أى نشاز فى الأصوات الموسيقية ، وهذا ما يحدث للعقل الإنسانى المنسجم مع الجسم بواسطة التنفس العميق الموقوت .

والتوقيت فى التنفس ، يشبه الانسجام الحادث فى خطوة الجنود فى طابور طويل ، حيث ينادى المعلم شمال يمين ، شمال يمين : فترى حركة منسجمة جميلة ، وكما ينادى المعلم الرياضى واحد اثنين ، واحد اثنين وهكذا .

على أن اليوجى يقوم بتنظيم التنفس العميق مع توقيت النبض الصادر عن ضربات القلب ، حتى يحدث الانسجام بين ضربات القلب والذبذبات المماثلة لها فى الأثير ، فيحدث الانسجام بهذه الوسيلة . ومن المعروف أن ضربات القلب تختلف باختلاف الأفراد ، فلكل شخص توقيت خاص به ، كما أن لكل شخص بصمة يعرف بها ، ولكى تنسجم مع طبيعة الكون ، اعرف توقيت نبضك ، بأن تضع الإبهام على الساعد عند الرسغ ، كما يفعل الطبيب ، حتى تشعر بحركة النبض وتعده « ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ » حتى تحفظ التوقيت المضبوط لقلبك ويصبح راسخاً فى عقلك . وقليل من التدريب يوصلك إلى بغيتك .

وعلى المبتدئ فى تعلم هذا النوع من التنفس ، أن يجرب مع نفسه العدد المناسب ، وليقل ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، فيعدها عقلياً بالتوقيت الذى حفظه ويقوم بالشهيق والزفير على هذا التوقيت ، وبعد الاستمرار فى التدريب يمكن زيادة العدد .

والأساس الذى يعول عليه اليوجى فى إحداث التوقيت ، أن يكون

عدد نبضات كل شهيق ، مساوية لعدد نبضات كل زفير ، حسب العد الذى قام به وحفظه ، على أن يعطى فترة استراحة بين الشهيق والزفير مقدارها نصف هذا العدد ، أى يأخذ شهيقاً مع العد أربع نبضات ، ثم يحفظ الهواء فى صدره بمقدار نبضتين ثم يطرده فى أربعة ثم يستريح نبضتين ثم يعود لأخذ شهيق جديد وهكذا .

والتمرين التالى فى التنفس العميق بالتوقيت سيعطيك فكرة صحيحة عن تنظيم العملية .

تمرين تنفس مع التوقيت :

١ – اجلس جلسة مريحة ، فى أى وضع تستريح فيه . بحيث يكون ظهرك معتدلا ، وصدرك بارزاً ، ورقبتك ورأسك معتدلتين فى وضع مستقيم مع العمود الفقرى . والأكتاف للخارج قليلا ، والساعدان بجوارك والكفان على الركبتين ، فى هذا الوضع ستشعر أن أضلاع الصدر معتمدة على العمود الفقرى ، من ناحية وحرة الحركة من الجهة الأخرى ، وقد رأى اليوجى أن حركة الصدر فقط لا تكفى لعمل تنفس عميق ، فهو يستخدم حركة البطن أيضاً بالضغط للداخل والخارج قليلا .

٢ – خذ شهيقاً عميقاً كاملا مع العد عقلياً ست نبضات .

٣ – احتفظ بالهواء فى صدرك بمقدار ثلاث نبضات بنفس التوقيت .

٤ – اطرد الهواء من الأنف فى زفير بمقدار ست نبضات حتى تفرغ الرئة تماماً .

٥ – عد ثلاث نبضات بين كل شهيق كامل وشهيق آخر جديد .

٦ – كرر بهذا الشكل عدة مرات دون أن تجهد نفسك .

٧ – عندما تنتهى من التمرين قم بعمل تمرين تنظيف للصدر واسترح .

بعد التمرين المستمر بضعة أيام ، ستتمكن بعد بضعة أسابيع من الوصول إلى ست عشر « ١٦ نبضة » . وتذكر دائماً أن مقدار العدد فى دخول الهواء يساوى العدد فى الخروج ، وأن حجز الهواء فى الصدر يكون نصف هذا العدد ، كذلك بين كل تنفس وآخر يبقى الصدر فارغاً بمقدار نصف عدد ضربات القلب فى الشهيق .

لا تتعب نفسك بزيادة التمرين اليومى ، أو بمحاولة زيادة العدد بسرعة ، لأن المهم هو التوقيت السليم وليس كثرة العدد . لأن التوقيت مهما كان صغيراً فهو أصلح من توقيت كبير غير منتظم . قم بعمل التمرين على مهل دون تسرع ، حتى تحفظ التوقيت دون عناء ، وحتى تشعر به كل كيانك ، وستجد أن الأمر أصبح سهلا ، وبخاصة بعد أن تشعر بالتحسن فى صحتك وحيويتك الأمر الذى سيضفى عليك الهدوء والانشراح ، واليوجا تحتاج إلى الصبر والاعتدال .

الفصل التاسع

نظرية « اليوجا » فى العلاج بالتنفس

بالرغم من أن معظم تمرينات التنفس العميق ، الواردة فى هذا الكتاب تعمل لصيانة الجسم وتقويته من الوجهة الفسيولوجية ، إلا أنها تستخدم أيضاً فى اليوجا كأساس للعلاج الروحى ، والعلاج النفسى ، ولو قمنا بعمل هذه التمرينات فى الأحوال العادية دون الالتفات للنواحى الروحية أو النفسية ، فإن هذه التمرينات ذات قوة ساحرة فى تغير مجرى حياة الإنسان من الجحيم إلى النعيم ومن المرض إلى الصحة ، فما بالك لو استخدمناها روحياً ونفسياً .

و « اليوجا » تعتبر تمرينات التنفس من الأسس الصحيحة السليمة فى إحداث التواؤم بين الجسم والعقل ، فإذا كان الجسم سليماً ، سهل على الإنسان القيام بالتمرين الكامل ، الذى يضفى على العقل السلام والطمأنينة ، وإذا كان العقل فى حالة اتزان ، أمكن به السيطرة على عضلات الجسم وأجزائه الداخلية ، هذا إذا فهمنا كيف نستخدم الإيحاء الذاتى والإرادة القوية لإملاء شروطنا ، فالعقل السليم فى الجسم السليم ، والعكس بالعكس ، وتقول « اليوجا » إن الجسم هو المعبد الذى تعيش فيه الروح ،

أو السراج الذى تشتعل فيه الشعلة المقدسة من نور الله ، وأن القلب هو بيت الرب .

والرجل التقدمى الذى يبلغ مبلغاً كبيراً من الرقى والتمرين ، هو الرجل العارف بواجباته ، الحصيف العقل ، المطلع على خفايا الجسم من الخارج والداخل ، المتجاوب مع الروحية ، الذى يقدر لكل شىء قدره وموضعه ، والذى يعيش فى هذا المحيط بتجاوب وفهم وعمق ورضا .

وسنوجه الفكر الآن إلى بعض التمرينات التى يمكن استخدامها استخداماً روحياً أو نفسياً ، أو توجيه الإيحاء الذاتى أثناء عملها ، ومع كل تمرين ستجد شرحاً وافياً ، وليكن فى علم الممارس لكل تمرين منها ، أن يحافظ على دقة التوقيت والهدوء النفسى ، حتى يتمكن من التركيز على الأفكار التى ترسم الرغبات المطلوبة وتعطى النتائج الكاملة .

هذا التوجيه الفكرى يعطى الإرادة الطريق الواضح المحدد الذى يكسب التمرين قوته .

إننا فى هذا الباب ان نشرح شيئاً عن قوة الإرادة ، وقد سبق أن تكلمنا عنها فى كتابنا السابق « اليوجا والشباب الدائم » باختصار واضح ، ووفيناها حقها فى كتاب « اليوجا علاج طبيعى وطريق إلى الشفاء » .

ومع هذا فإن مجرد القيام بعمل هذه التمرينات ، سوف يوجه الفكر إلى معرفة تأثير الأفكار التى نفكر فيها أثناء عمل هذه التمرينات ، وستتذوق هذه المعرفة بعد ممارسة كل تمرين ، فالمثل الهندى يقول « إن الذى يتذوق

مثقال حبة من خردل ، يعرف عنها ، أكثر ممن رأى حمل فيل من الخردل » .

توجيهات عامة

عن العلاج بواسطة التنفس العميق بطريقة اليوجا

إن الدعائم التى يقوم عليها العلاج « اليوجى » بواسطة التنفس العميق ، تتفق كلها فى تنظيم التوقيت أثناء التنفس كما جاء شرحه فى مناسبات سابقة .

ورغبة فى عدم التكرار ، نذكرك أيها القارئ العزيز . بالابتهاج أثناء التدريب مع التوقيت فى الزفير والشهيق ، ودع الشفاء يزرع جذوره عند دخول « البرانا » فى الجسم ، مع توجيه الإرادة والرغبة المتأججة فى نفسك للحصول على الشفاء .

وبعد ممارسة التمرين بضع مرات ولمدة كافية ستجد أنك لست فى حاجة إلى إشغال فكرك فى التوقيت والعدد ، وعلى سبيل الاحتياط عد فى التنفس الأول فقط حتى تستعيد التوقيت الصحيح ؛ وبذلك يتفرغ العقل لتوجيه الذبذبات المطلوبة المشحونة « بالبرانا » ويساعد الإرادة على توجيه الرغبة المصورة والمشحونة داخل هذه « البرانا » أو « الأشعة الأثيرية » حتى تترسب فى المكان المطلوب شفاؤه .

توزيع « البرانا » على الأعصاب :

١ — نم ممدداً فوق أرض الغرفة أو فوق فراش مستو ، مع الاسترخاء التام .

٢ — ضع اليدين بخفة فوق مركز الضفيرة الشمسية أى فوق مكان « فم المعدة » عند مكان انفراج الأضلاع بالصدر .

٣ — تنفس تنفساً هادئاً ، عميقاً ، كاملا ، مع إحداث التوافق فى الزفير والشهيق ، حتى ينتظم التنفس .

٤ — بعد إحداث التوافق فى التوقيت ، صمم تصميما إرادياً على أن كل شهيق يسحب معه من الأثير ، قوة من « البرانا » أى قوة من جوهر الحياة الدائم فى هذا الوجود والذى لا ينضب له معين . هذه القوة الغير المنظورة ، الأثيرية الوجود ، ستدخل إلى جسمك بواسطة شعيرات ومراكز الأعصاب المنتشرة فى كل الجسم ، وستشعر بها وكأنها تيار كهربى خفيف جداً يسرى فى بدنك ، ثم وجه هذه القوة إلى مركز الضفيرة الشمسية حيث يتم شحنها « بالبرانا » وتخزين كمية وفيرة منها ، كما تشحن البطارية من المصدر الكهربائى لإعادة ملئها .

٥ — بعد عمل عدة تنفسات بهذا التفكير ، صمم عند كل شهيق على أن هذه البرانا بعد وصولها إلى مركز الضفيرة الشمسية ، تنتشر فى كل أنحاء

الجسم ، ومع الشهيق الثانى وجه فكرك مع التصميم الإرادى أن هذه القوة تسرى فعلا فى كل عضو من أعضاء الجسم ، ثم كل جزء وكل عضلة ، ثم كل عصب ، وكل وريد أو شريان ، ثم كل مركز داخلى من أعضاء الجسم كالكبد والبنكرياس وغيرهما ، وهكذا حتى تشعر أن كل خلية وكل ذرة فى جسمك قد أصابها نصيب من هذه القوة الحيوية الأثيرية المغناطيسية ، ثم مرر الفكر السريع على كل جسمك من أخمص القدم حتى الرأس عدة مرات .

٦ — اشعر شعوراً عميقاً مع التركيز أن هذه القوى الأثيرية تسرى فى جسمك لتمنحه القوة والشباب والصحة والحيوية وأنها تعيد الحيوية والنشاط لكل خلية عصبية وتشحنها بكمية وافرة من المغناطيسية و « البرانا » بجوهر الحياة .

أثناء عمل هذا التمرين حاول أن تخلق فى ذهنك صورة لهذه « البرانا » كأنها نهر من الأشعة تتدفق إلى رئتيك ، ثم تتحول فوراً إلى الضفيرة الشمسية حيث تمتصها ، وفى أثناء الزفير وجه هذه الأشعة القوية « البرانا » إلى جميع أجزاء الجسم من قمة الرأس إلى أخمص القدم . وليس معنى استخدام التصميم أو الإرادة أنك ترهق فكرك أو إرادتك بعمل مجهود معين ، ولكن بمنتهى البساطة والهدوء وجه فكرك التوجيه السابق ذكره حسبما تريد ، مع خلق الصورة الذهنية السابق وصفها وستجد أن كل شىء يسير بهدوء .

هذا التمرين يعتبر من أحسن التمرينات التى تساعد على إعادة الثقة بالنفس ، وإعادة النشاط للخلايا وبخاصة خلايا الأعصاب حيث يقويها ويهدئها ، وهذا مما يزيد حيوية الجسم بصفة عامة . قم بعمل هذا التمرين بصفة خاصة فى الأحوال التى يكون جسمك منهكاً أو فى حاجة لإعادة حيويته .

تمرين لإزالة الآلام :

١ — نم فوق الأرض أو اجلس معتدلا على مقعد مريح ، أيهما تفضل .

٢ — تنفس تنفساً منتظماً .

٣ — فكر فى أنك تستخلص مادة « البرانا » مع كل شهيق .

٤ — فى أثناء كل زفير وجه « البرانا » عقلياً إلى مكان الألم حتى توجه إليه كمية من الدماء تجدد خلاياه ، وكمية من « البرانا » تنشط مراكزه العصبية ، وتحدث تياراً كهربائياً مستمراً فى العصب الواصل إلى مكان الألم .

٥ — بعد عدة تنفسات كما جاء بالبند ٤ ، ابدأ بشهيق طويل يحمل كمية كبيرة من « البرانا » بغرض القضاء على الألم ، مركزاً الإرادة على مركز الألم الرئيسى ومصدراً له أمراً إيحائياً بالكف عن الألم .

٦ — عند الزفير فى البند ٥ . تصور عقلياً أن الألم يخرج مع الزفير كما تخرج معه مخلفات أول أكسيد الكربون وبخار الماء وغيرها من المواد الغير المرغوب فيها .

٧ — كرر ذلك سبع مرات .

٨ — توقف وقم بعمل تمرين نظافة الصدر .

٩ — استرح قليلا مع الهدوء التام والسيطرة على أعصابك .

١٠ — عد إلى تكرار التمرين بهذا الوصف حتى تشعر بزوال الألم، وتتوقف سرعة الشفاء على مقدار إرادتك وثقتك بنفسك وثقتك بالعلاج وإيمانك بقوة الله الكامنة فيك .

وإذا قمت بهذا التمرين بإخلاص وعقيدة فسيزول الألم قبل الشهيق السابع إذا لم يكن الأمر خطيراً وللحصول على نتائج أسرع يحسن وضع اليدين إن أمكن فوق مكان الألم ، ثم توجه سيالا من « البرانا » عن طريق الأيدى إلى مكان الألم مع كل شهيق .

يمكن أداء هذا التمرين بتغير طفيف آخر ، وذلك بأن ترسل مع كل شهيق مزيداً من البرانا إلى مكان الألم ، ثم مع الشهيق الثانى تخرج الألم فكرياً ، وهكذا بالتبادل حتى تعطى نفسك فرصة أطول .

توجيه وتنظيم الدورة الدموية :

١ — اجلس معتدلا على مقعد مريح ، أو نم على الأرض بحسب راحتك.

٢ — تنفس بانتظام وتوقيت عدة مرات ، حتى تنتظم الدورة الدموية .

٣ — بعد تنظيم التنفس ، وهدوء النفس وجه الفكر إلى الدورة الدموية مع كل شهيق ، ثم تخيل عند كل زفير أن سيالا من « البرانا » يتجه إلى المكان المطلوب زيادة الدورة فيه ، حتى تشعر بأن الدماء تدفقت إليه بوفرة وتشعر بتأثير الدماء ودفء المكان .

هذا التمرين تظهر فائدته ، فى أحوال برودة الأطراف ، وفى أحوال الصداع المفاجئ نتيجة لزيادة ضغط الدم فى الرأس ، لأن توجيه الفكر إلى الأقدام الباردة يساعد على وصول الدم إليها فتزداد حرارتها ، وفى حالة آلام الرأس يحسن أولا عمل تمرين إزالة الألم ، ثم توجيه الدورة الدموية إلى الأقدام أيضاً ، وذلك لإنقاص كمية الدماء الزائدة فى الرأس وبذلك يقل ضغط الدماء فى الرأس فيزول الألم ، أو الصداع .

إن الدورة الدموية تتأثر بإرادة الإنسان إلى حد كبير ، كما أن التنفس العميق الرتيب ، يساعد على خلق هذا التأثير .

المساعدة فى العلاج :

لن نشرح فى هذا الكتاب بإسهاب كيف تعالج نفسك من بعض الأمراض المختلفة لأننا شرحناه بالتفصيل فى كتاب آخر لعلاج النفس « اليوجا علاج طبيعى وطريق إلى الشفاء » .

ولكن فى هذا التمرين سنوجه نظرك إلى أنه فى الإمكان مساعدة نفسك أو مساعدة الطبيب فى تنفيذ تعلياته بتوجيه الدواء لإحداث الشفاء العاجل السريع .

١ — نم فوق الفراش واسترخ تماماً .

٢ — تنفس تنفساً رتيباً متجانساً .

٣ — وجه إرادتك فى الحصول على كمية من « البرانا » فى كل شهيق .

٤ — عند الزفير وجه البرانا إلى العضو المريض بغرض الشفاء .

٥ — وفى حالة تناول دواء معين ، وجه الإرادة حتى تمتص الدواء من مكانه إلى الجزء المريض أو إلى عموم الجسم حسب الحالة .

٦ — استعمل تمرين إزالة الألم فى القضاء على المرض وإخراجه مع الزفير .

٧ — يمكن استخدام الأيدى فى المساعدة بعد انتظام التنفس ، بأن تمررها من الرأس فوق الجسم حتى مكان الألم ، مع تصور «البرانا» وهى تسير فى الذراعين كأنها تيار كهربائى ثم تندفع إلى الأصابع ثم تخرج من أطراف الأصابع وتدخل إلى الجسم فى مكان الألم

وتؤثر فيه بالشفاء التام .

إن الفهم الصحيح لهذا التمرين سيساعدك كثيراً فى شفاء نفسك ، ومن المعروف طبياً ونفسياً أن الحالة المعنوية للمريض ورغبته فى الشفاء تعجل كثيراً فى شفائه . وأن يأسه ورغبته فى عدم الحياة تطيل الحالة المرضية بل وتؤدى إلى الوفاة أحياناً ، كما سبق أن ذكرنا أن الحالة العقلية للإنسان ، وأن أفكاره تؤثر فى حياته بصفة قوية .

ولكى أوضح هذا التمرين أكثر ، فإنى أشبه هذه العملية بعملية الطلمبة الماصة الكابسة ، فوضع اليدين فوق مكان الألم هو بمثابة فتحة ماسورة الطلمبة ؛ أما عملية الشهيق والزفير فهى عملية رفع يد الطلمبة الماصة وخفضها ، على أن عمل الطلمبة هو أخذ الماء من مصدر معين كنهر أو بئر ، إلا أن مصدر البرانا هو الأثير الكونى . ففى حالة الشهيق تكون الطلمبة فى حالة الشفط وفى حالة الزفير تكون يد الطلمبة فى حالة الضغط لدفع الماء إلى الماسورة ومنها إلى الإناء المراد ملؤه . وهكذا نحصل على البرانا أو جوهر الشفاء من الأثير ثم نصبه فى مكان الألم أو المرض ، وبالتالى نسحب عقلياً المرض من مكانه ، كما تمتص الطلمبة المياه الراكدة أو العفنة من حفرة مطلوب نظافتها وتطهيرها ثم إلقاء المخلفات فى الصحراء أو المحيط ، أو فى المجارى ، حيث ألقت ، وهكذا كرر العمل مع كل تنفس حتى يتم الشفاء العاجل من عند الله المحيط بنا والقائم على كل نفس .

علاج الآخرين :

إن الطب يعترف بهذا النوع من العلاج النفسى . فالطبيب النفسى يؤثر فى مريضه ويتجاوب معه حتى يصل بوسيلة أو أخرى لشفائه ، والطبيب البشرى يفعل الشيء نفسه ، بإعطاء الدواء وتوجيه المريض ورعايته: وهناك أيضاً العلاج الروحى ، حيث يؤثر المعالج فى مريضه بالتوجيه السليم ، والرعاية الدينية والروحية ، حتى يرسو به فى بر الأمان بالإيمان . ونكتفى بهذا الشرح الموجز لإعداد القارئ الراغب ، حتى يتفهم ما سيجيء شرحه فى كتابنا القادم «الاستخدام السليم للعقل» إن شاء الله .

فحقيقة الأمر باختصار أنه فى إمكان الشخص المتزن عقلياً ، القوى الإرادة ، المرتب الذهن ، أن يحصل بواسطة التنفس العميق الرتيب المتزن التوقيت ، على كمية وافرة من « البرنا » والقوى المغناطيسية . وتخزينها بكمية وافرة فى مراكز التخزين العصبية حتى يؤثر بها فى جسم المريض فيشفيه . كما يؤثر المنوم المغناطيسى على النائم .

الفصل العاشر

معلومات أكثر عمقاً فى التنفس

إبراز وخلق الأفكار :

مما سبق ذكره فى تمرينات العلاج النفسى . والإيحاء الذاتى أنه يمكن للإنسان أن يجسم الأفكار التى يخلقها فى رأسه . ويمكنه كذلك التأثير الفكرى على الآخرين فينفذوا رغباته ، كما تؤثر الأم على طفلها فى مراحل تربيته .

ومن المعروف قديماً أن صاحب الأعمال والأفكار الطيبة لا يصيبه المكروه ، ولا تؤثر فيه الأفكار الشريرة والعكس بالعكس . وتفسيراً لهذا القانون الطبيعى ، أن المغناطيس ، له قطب سالب وآخر موجب ، يحدث التجاذب بين السالب والموجب ويحدث التنافر بين السوالب ، ويجذب كل قطب ذرات من نوعه ويتنافر مع النوع الآخر . وتنتظم ذرات الحديد فى ترتيب خاص . كلما دخلت فى مجال مغناطيسى خاص أقوى منها . فالأفكار الحسنة الطيبة من نوع القطب الموجب ، وهى تضاد الأفكار الرديئة وتتنافر معها .

واستناداً لنظرية التجاذب والتنافر المغناطيسى . يمكن للإنسان أن يوجه أفكاراً مشحونة برغبات طيبة لشخص آخر فيلفت نظره مغناطيسياً

لزيادة علامات الود والمحبة . وذلك بواسطة شحن هذه الأفكار بقوة وإرسالها مشحونة « بالبراانا » . وبمجرد التركيز والتأمل فى الأفكار الجميلة الطيبة التى يرغب الإنسان فى إرسالها فإنها تعمل ، فكن دائماً مركزاً لإذاعة أفكار المحبة والثقة ، والمشاعر النبيلة واجتهد أن تكون هذه الأفكار حقيقية صادرة من قلب نقى طاهر .

أما إذا كانت الأفكار تنم عن الخبث والرغبة فى التدمير ، فإن هذه الأفكار ترتد إلى مرسليها وتدمرهم . وقد قال تعالى « ولا يحيق المكر السيء إلا بأهله » .

والقوى المغناطيسية ، التى يستخدمها المنوم المغناطيسى لعمل الخير ناجحة دائماً ، أما إذا كان القصد منها فعل الشر ، فإن النائم لا ينفذها . وقد سبق أن قامت لجنة طبية لبحث مثل هذه التجارب ، فأحضر المنوم سيدة قويمة الأخلاق شريفة ، وأمرها أن تخلع ملابسها أمام بعض الرجال فرفضت تنفيذ الأمر الصادر إليها بالرغم من أنها نائمة تحت التأثير المغناطيسى ، وعلى ذكرى التأثير عن بعد ، فمن المعروف عن السحر الأسود ، الذى يمارسه بعض الكهنة فى أفريقيا والشرق ، إذا كان المقصود به إحداث تأثيرات حسنة ، أو من قبيل العلاج أو التوفيق والمحبة بين فردين فقد ينجح التأثير ، أما إذا كان القصد منه الإضرار ، أو كان مترتباً عليه إضرار بالغير ولو كان إضراراً غير مباشر ، فيرتد العمل غير الصالح إلى من أراد فعله ، أو أمر به فتحل به الكوارث والمصائب

واللعنة ، فهو فى الحقيقة كاللعب بالنار ، ولابد من ارتداد الشر إلى الشرير ، تماماً كما حدث للصوت وصداه ، يرتد دائماً إلى مصدره ويحيط به . ولما كان الشرير لا يحمل قلباً طيباً ، فهو لا يكتسب أى قوى روحية مؤثرة . أما الشخص الطيب العنصر ، النقى السريرة فهو فى مأمن دائم من هذه الشرور .

فكن طاهر الجسد ، صافى الفكر ، طيب القلب ، نقى السريرة ولن يصيبك الشر أبداً .

وستجد حولك فى الأثير ، إن كنت خيراً ضالتك . قال تعالى : « وإن من شىء إلا عندنا خزائنه وما ننزله إلا بقدر معلوم » . ومن زرع الفضيلة حصد الخير ، ومن زرع الرذيلة حصد الشر .

تكوين الستار الواقى :

لكل مغناطيس مجال مغناطيسى يحيط به ، ولكل إنسان كوحدة قائمة بذاتها مجال مغناطيسى يحيط به . فإذا كان الإنسان ضعيفاً كان مجاله ضعيفاً أيضاً .

إنك تجلس أحياناً مع بعض الأفراد فتشعر بالتبرم والضيق يتملكك ! وتشعر أنك منطلق مرح ممتلئ بالحياة والحيوية فى عشرة أناس آخرين !! .
يحدث لك هذا دون أن تدرى أنه قانون التجاذب والتضاد ، ولكى

تمنع تأثير الضيق الذى ينتابك . خذ بعض الأنفاس العميقة الهادئة المنتظمة حتى تضيف لقواك شحنة من الحيوية و « البرانا » والمغناطيسية قبل أن تجلس مع الناس، ثم تخيل حولك ستاراً مغناطيسياً فى شبه غلاف البيضة .

ولكى أقرب لك التصوير . تأمل فى تكوين البيضة من المح، ويحيط به المادة الزلالية الشفافة التى تكون كالدرع الواقية التى تمتص الصدمات فلا تصل إلى المح فيتلف أو يتأثر . وتأمل البويضة وكيف تتكون المشيمة وكيف يعيش الجنين فى داخل غلاف من الجلد الرقيق يسبح فى مادة رقراقة .

هكذا أنت ، صور نفسك . وحولك غلاف كثيف من الأثير المركز من « البرانا » فى شبه زلال البيضة . يلتف حولك و يغلفك بقوة مغناطيسية . قوامها إرادتك الحديدية مع التركيز على نقطة المركز فيما بين حاجبيك . أو فى وسط القلب حسبما تشعر بالقوة والراحة .

والقصد من هذا التصور ، خلق حالة ذهنية تعطيك وقاية مغناطيسية كافية ، حتى تشعر بقوة كيانك ، فلا يتسرب إليك أى تأثير من الغير يزعجك أو يضايقك أو يضرك .

تمثل هذا الستار حولك كلما عدت مريضاً ، أو دخلت مستشفى ، أو جلست فى وسط لا يروق لك .

كيف تشحن نفسك بقوة مغناطيسية :

إذا ضعفت بطارية سيارتك فإنك تضعها فى جهاز الشحن لإعادة شحنها ، ولكنك لا تعرف الوسيلة لشحن المجال الكهربائى فى جهازك العصبى . إذا قلت حيويتك أو ضعفت أعصابك ، أو ثار غضبك . أو تملكك الضيق .

والطريق لذلك سهلة ميسورة لكل راغب حصيف .

اجلس على كرسى مريح وساقاك متوازيتان . وقدماك متجاورتان متلامستان . أغلق الدائرة الكهربائية لجسمك بأن تضع أصابع يديك بعضهما فى البعض أمام جسمك أو تضم أصابع كل يد متجاورة مع بعضها مثلا صفقة وتضع يديك على ركبتيك ، أو على جانبى الكرسى إن كان له جوانب مريحة . اختر الوضع المناسب المريح لك ، تذكر جلسة قدماء المصريين كما شاهدتها فى تماثيلهم الحجرية .

من المعروف أن الكون به شحنات كهربائية . تصور أن حولك مجالا كهربائياً منها . خذ تنفساً عميقاً بطيئاً جداً مع الاحتفاظ بالتوقيت . تخيل أنك تحصل على كمية وافرة من « البرانا » من الأثير المحيط بك والمشحون بالقوى الكونية ، كرر ذلك عدة مرات حتى تشعر بأن جسمك عادت إليه حيويته ، وهدوؤه ، واستقراره ، وتوازنه وقوته .

إنك الآن مثل البطارية التى عادت إليها قوتها بعد الشحن .

كيف تمنح غيرك شحنات لإعادة حيويته :

إذا كنت تجلس مع قريب أو صديق عزيز ووجدته فى حالة من الإعياء والضيق والتبرم بالحياة ، أو فاقداً لحيويته ونشاطه ، أمكنك مساعدته بالتأثير المغناطيسى ، كما تخفف عنه بالحديث .

اطلب منه أن يجلس نفس الجلسة الهادئة كما فى التمرين السابق ، ثم اجلس أمامه نفس الجلسة بحيث تلامس أصابع قدميك أصابع قدميه . ذلك بعد أن تكون قد شحنت نفسك « بالبرانا » أولا .

تنفسا معاً تنفساً عميقاً بطيئاً منتظماً .

تصور أنك ترسل إلى صديقك كمية من البرانا تملأ جسمه . وفى نفس الوقت ، يتصور صديقك ، أنه يأخذ منك شحنات مغناطيسية مستمرة يشحن بها جسده وأعصابه وعقله .

ولكنى أحذر الأشخاص الضعاف الإرادة ، أو السلبيين ، من أداء هذا التمرين إذ قد يتأثرون هم من الآخرين فتنقلب الحالة الأخرى إليهم دون وعى منهم بسبب اختلاط الأثير المحيط بهم وتلوث « البرانا » بمتاعب وأفكار الآخرين وبخاصة إذا كانت أفكاراً شريرة .

وللتخلص من هذا التأثير إذا حدث لك ، اجلس وحدك وأغلق دائرتك الكهربائية كما سبق أن شرحنا ، ثم تنفس تنفساً عميقاً بطيئاً

منتظماً عدة مرات حتى تزول الحالة الطارئة . ثم اختم هذا التنفس بتنفس تنظيف الرئة كما سبق أن شرحنا فى فصل سابق .

شحن مياه الشرب « بالبرانا » :

إن مياه الينابيع الطبيعية المتدفقة من المرتفعات مشهورة بفوائدها وبقدرتها فى المساعدة على الهضم ، وعلى شفاء أمراض المعدة والأمعاء ، ذلك أنها عند سقوطها تكتسب شحنات من « البرانا » والأشعة الكونية ، والأشعة الضوئية والشمسية إلى آخر ما فى الأثير من قوى مغناطيسية .

ولما كانت مياه المنازل مغلقة فى خزانات وتسير فى مواسير من معادن مختلفة تؤثر فى المياه وتحجب عنها روح الحياة الطبيعية ، وما فى الأثير من قوى خالقة فعالة ، وشحنات كهربائية وإشعاعية مختلفة ، مما يؤثر فى كفاءة المياه كمصدر طبيعى للحيوية .

لذا فكر اليوجيون تفكيراً طبيعياً فى هذا الشأن وأمكنهم إعادة الحيوية و « البرانا » إلى المياه بطرق مختلفة نذكر منها على سبيل المثال ما يلى :

أولاً : خذ كوباً من ماء الصنبور ، وضع فى اليد الأخرى كوباً فارغاً ، قف أمام نافذة ، أو فى شرفة تشرق عليها الشمس ، وصب الماء من الكوب إلى الكوب الفارغ بحيث تسقط المياه من ارتفاع معقول مناسب لك دون أن تسقط خارج الكوب أو تلوث ملابسك ، لاحظ نزول الماء ببطء وباستمرار حتى ترى فقاعات من الهواء داخل الكوب ،

كما يفعل بائع العرقسوس المتجول . كرر ذلك عدة مرات ، ثم اشرب الماء بطريق المص وسترى أنك تشرب بلذة ثم تطرد الغازات من فمك « تتجشأ » وستشعر براحة معدتك .

ثانياً : ١ـ خذ كوب ماء وضعه فى يدك اليسرى وامسك به من قاعدته .

٢ـ تنفس بهدوء بضع تنفسات عميقة منتظمة .

٣ـ ضم أصابع يدك اليمنى وهى ممتدة فوق الكوب بقليل .

٤ـ هز يدك اليمنى بلطف فوق الكوب عدة مرات محاولا إدخال الهواء المشحون بالبرانا فى فوهة الكوب ، وفى نفس الوقت تصور أنه يسقط من أصابعك كمية من البرانا فى داخل الكوب كما تسقط الأمطار فوق الأنهار فتغذيها .

وبهذه الوسيلة يشفى اليوجيون أنفسهم أو يعالجون الغير من كثير من أمراض المعدة والأمعاء وسوء الهضم .

هذه طرق سهلة وطبيعية ، إذا مارستها صباح كل يوم سيزول ما عندك من إمساك مع الوقت . كما أنها تفتح شهيتك لتناول الإفطار : هذا فضلا عن تنشيطها للمعدة والأمعاء .

ثالثاً : خذ كوباً كبيراً من الماء وضعه فوق قاعدة شباك أو فوق منضدة فى الشرفة ، وذلك عند غروب الشمس واتركه طوال الليل فى مكانه وعند شروق الشمس اشرب هذا الكوب بطريق المص البطىء .

شحن المشروبات :

يمكنك شحن عصير الفواكه ، أو الشوربة ، أو مغلى النعناع أو الحلبة أو غيرها بوسيلة تفريغ الكوب إلى كوب آخر ، ولاحظ ألا تفعل ذلك فى جو بارد جداً أو ليلا حتى لا تصاب بالإسهال ، إن كانت معدتك أو أمعاؤك حساسة .

لإصلاح المعدة ولين الأمعاء :

أحضر زجاجة ذات لون برتقالى داكن « عسلى » واملأها بالماء وضعها فى الشمس حوالى نصف ساعة أو أكثر فيما بين العاشرة والحادية عشرة صباحاً ثم خذ كوباً منها واشرب الماء بطريق المص كرر هذا فى نفس اليوم ولبضعة أيام أو حسب حاجتك ، تنصلح معدتك وأمعاؤك .

الفصل الحادى عشر

الحصول على قدرات عقلية ومزايا جسدية

من المعروف أن العقل سيطرة على الجسد . كما أن للإرادة سيطرة على العقل : كما سبق أن شرحنا ذلك فى مناسبات مختلفة . وكما سيأتى شرحه فى كتابنا الاستخدام السليم للعقل .

إن للإرادة قوة فعالة ، تتحكم فى العقل . وتحدث العجائب . وبخاصة إذا صاحبها تنفس عميق بطىء هادئ منتظم .

يمكنك أن تخلق فى نفسك صفات تزرعها بإرادتك فتشعر بالقوة والحيوية . أو المرح والسرور . أو قوة الشخصية والإرادة . أو الإيمان بالله والثقة به . أو محبة إنسان معين . أو زرع الثقة بالنفس أو أى رغبات خاصة تشتهيها .

كما يمكنك أن تطرد بعض الصفات الشريرة التى تتملكك ، كالحسد والغيرة والبغض ، والميل للشر ، أو ترك التدخين أو الخمر أو الميسر ، أو غير ذلك من الدوافع المدمرة للنفس .

لأن الإنسان فى حالة الاسترخاء والهدوء والتنفس العميق المنتظم . يكون فى حال نفسية رائعة ، وجو ممهد لاستقبال الإيحاءات المطلوبة ، وما عليك إلا تكوين الفكرة ، ثم تخيلها أثناء الشهيق ، وازرعها أثناء الزفير . وإذا أردت التخلص من فكرة تلازمك أو عادة تضايقك ،

فاطردها . ثم ازرع بديلا عنها من الصفات الحسنة . فإذا كنت تشعر بالخوف . تمثل الشجاعة عند الشهيق وتخيل أنك شجاع ، وأن القوة والشجاعة تغمر كل خلية فى جسمك . وعند الزفير اطرد الخوف من كل جسمك دفعة واحدة . وتمثله يذهب بغير عودة . هذا مع مراعاة استشعار الشجاعة تحت سيطرة الإرادة .

التمرين :

١ – نم هادئاً مسترخياً فى حالة سلبية . أو اجلس معتدلا أيهما تفضل .

٢ – تمثل فى نفسك الصفة التى ترغب فى زرعها واكتسابها ؛ فإن أردت مثلا أن تكون سعيداً . فخيل أنك شخص سعيد فعلا وابتسم للحياة . وانزع من تفكيرك كل ما يضايقك تماماً ، وتمثل نفسك مرحاً سعيداً ، فكر فى شخص تراه دائم السعادة مستبشراً . وقلده فى نفسك .

٣ – تنفس تنفساً هادئاً منتظماً ، مع استمرار التخيل والتمثيل عقلياً .

٤ – اغمر نفسك فى جو الحالة التى ترغبها إلى أقصى الحدود ، كأنك تغيب فيها ، وأنك لا تحس بما حولك ، وفقط تحس بما رسمته فى نفسك وما تتصوره .

٥ – كرر العمل ، ثم كرر فى فترات الفراغ ، وكرر كلما أردت بل

كلما تذكرت ، وساعد نفسك طوال اليوم بخلق هذه الصفة فى نفسك ، وبعد بضعة أيام سترى نفسك وقد نجحت ، وسيحفزك النجاح للاستمرار والتقدم حتى تصبح هذه الصفة من مستلزمات حياتك . استمر ولا تقف عند حد، لأن الزهرة المتفتحة تذبل إذا أهملتها وحجزت عنها الماء الذى يرويها .

إن التوقيت والهدوء فى التنفس يساعدان العقل فى خلق صورته الجديدة لأن العقل خلاق . فاخلق صوراً لحياة سعيدة براقة . واخلق فى نفسك مزايا الهدوء ، والصبر ، والقوة ، والمرح ، وعزة النفس ، والكرامة ، والشهامة ، وقوة الشخصية ، والمحبة ، وفعل الخير ، ومحبة الناس ، ومحبة الله ، ومساعدة الضعيف ، وكن مبصراً نافذ البصيرة شجاعاً فى الملمات ، محسناً كثير الإحسان ، قوى الإيمان بنفسك وبالله الحى الذى لا يموت ، والذى قال إنه أقرب إليك من حبل الوريد ، يلبى دعوة الداعى : « وإذا سألك عبادى عنى فإنى قريب أجيب دعوة الداعى إذا دعان فليستجيبوا لى وليؤمنوا بى لعلهم يرشدون » . فادعه كما مر بك واطلب منه واشعر بقربه يعطك ما تريد .

للحصول على مزايا جسدية :

وبنفس التمرين السابق يمكنك الحصول على مزايا جسدية ، وأنا لا أعنى طبعاً أن فى إمكان قصير القامة أن يحصل على قامة طويلة ،

أو أن ذات العيون السوداء تحصل على عيون خضراء ، أو زرقاء .

ولكن المقصود هو أن تحصل على الصحة والقوة والحيوية وتخلق فى نفسك صفات الشجاعة والإقدام ، وأن تساعد كبدك على النشاط فى عمله ، وأن توجه وتنشط غددك وأعضاؤك الداخلية . وأن تحصل على الوزن المناسب مع طولك. وأن تزيد طولك بضعة سنتيمترات وهكذا .

فأنت وما تفكر ، وأنت من صنع أفكارك وهكذا . .

ولكى توقظ أى جزء من جسمك وتحثه على العمل والنشاط واكتساب الحيوية . فكر فى هذا العضو وذلك بتوجيه التفكير إليه أثناء التنفس الهادئ المنتظم . متخيلا توجيه « البرانا » إلى هذا العضو . أو المركز العصبى ، واشعر أنه يكتسب قوة مجددة . ونشاطاً وحيوية . تمثل كل هذا فى العضو كما سبق أن ذكرنا .

التحكم فى الدوافع والعواطف :

إن الإرادة الحقة : أو الإرادة الحديدية يمكنها التحكم فى العواطف والدوافع كالخوف ، والقلق ، والحصر النفسى ، والكراهية ، والغضب ، والغيرة ، والحسد والضغينة ، والسوداء « الملانخوليا » والحزن الكظيم ، والاكتئاب ، وانقباض الصدر ، والاهتياج ، والثورة على الحياة ، والاستفزاز ، والاستثارة ، والأسف الشديد ، والغم ، والأسى ، والشجن والخيبة ، والفشل ، وكثرة النوائب والمصائب والكوارث . فإلى من أثقل

كاهلهم الغم ، وناءوا تحت حمل المصائب ، وأضناهم الحزن والضيم ، فجأروا بالشكوى والمظلمة ، ولا حول ولا قوة لهم ، أقدم هذا التمرين حتى يمكنهم تقويم أنفسهم بأنفسهم باستخدام الإرادة الحديدية الكامنة فى كل مخلوق ، والتى هى كفيلة وقادرة على تغير مجرى حياة الإنسان ، وما عليهم إلا أن يعملوا ويكتشفوا خفايا أنفسهم والله ولى التوفيق .

التمرين :

إن اليوجى الحق لا يحتاج لمثل هذا التمرين ،لأنه دأب منذ بدء حياته اليوجية على تدريب الإرادة، والتخلص من كل هذه العوائق التى تعوق شخصيته فى سيرها نحو الرقى الروحى والنفسى الذى يسعى إليه : أما أنت أيها القارئ فإذا أردت التخلص من هذه العوائق فعليك أولا أن تزرع الرغبة الأكيدة فى الشفاء ، فى أعماق نفسك ، لأن هذه الرغبة الأكيدة للتخلص من العقد ، تخلق فى نفسك الإرادة القوية الواعية للتسلح قبل دخول المعركة وأنت واثق تمام الثقة فى النصر ، والتمرينات التالية تقدمها لك اليوجا لقمة سائغة وما عليك إلا التهامها .

١ — تنفس بهدوء مع التوقيت التام .

٢ — ركز الانتباه على مركز الضفيرة الشمسية ، وأرسل لها أمراً عقلياً « انشطى واستيقظى » على أن يكون الأمر الصادر حازماً ، وفى بدء إخراج الزفير .

٣ — كوّن صورة عقلية للانفعال أو العاطفة ، أو الاضطراب الذى ترغب فى إزالته ، ثم تصوره وهو يخرج من جسمك مع خروج الهواء فى الزفير ، وازرع مكانه عاطفة جديدة أو مشاعر جديدة .

٤ — كرر العمل سبع مرات على الأقل .

٥ — اختم التمرين بتمرين التنظيف الصدرى .

٦ — ستشعر فى نهاية التمرين بارتياح تام .

ملحوظة : يجب أن تكون حازماً جداً فى هذا التمرين ، لأن العقل لا يؤثر فيه إلا الحزم التام ، كالطفل المشاكس تماماً .

كرر التمرين كلما احتاج الأمر ذلك حتى تتخلص نهائياً من الحالة التى تتملكك وتقض مضجعك .

كيف تستفيد من القوى الجنسية وتحولها إلى قوى أخرى :

لدى اليوجيين وسائل كثيرة لزيادة قواهم الجنسية وتحويلها بطرق الاستعلاء للاستفادة بها فى أعمال أخرى .

هذه القوة الخالقة معروفة بشدة الحيوية والنشاط ، ويمكن لكلا المرأة والرجل الاستفادة من هذه القوة العظيمة .

إن الأسرار العميقة التى يعرفها اليوجى عن الغدد الجنسية ، ومقدار ما تمنحه من حياة وحيوية وقوة ، بلغت حداً كبيراً من المعرفة ، فهو يعرف

مقدار ما تفرزه هذه الغدد التى تعمل كأنها مفاعل ذرى ، يخلق أجزاءً صغيرة مشبوبة الحيوية ، بالرغم من أنها متناهية فى الصغر لا تراها العين المجردة . إلا أنها بلايين من المخلوقات تعيش فى بركة من ماء الحياة . هى خلاصة ما يحصل عليه الجسم من جوهر الحياة .

إن الطب الحديث يعمل كادحاً ليل نهار ، لاستخلاص هرمونات الخصية وحقنها فى العضل لمنح الشيوخ والمرضى ، وضعاف الناس ، مزيداً من الحياة والحيوية ، لعلّ الشباب الذى ولّى ، يعود يوماً مّا .

وكثيراً ما سمعنا من القصص الطريف بأن الخديو إسماعيل باشا ، كان يذبح المئات من الديوك لاستخلاص خلاصة الخصية بعد طهوها بوسيلة ما ، حتى يكسب القوة الجنسية والحيوية .

والبعض يقول كان طاهى الملك شارلمان يطهو الخراف بوسيلة غريبة حتى يستخلص الحمل فى كوب ماء يشربه الملك كل مساء وهكذا . . !!

أما اليوجا فوسائلها لاكتساب الصحة والحيوية متعددة وغير معقدة ، ذكرنا بعضها فى كتاب اليوجا والشباب الدائم ، فإن شئت ممارستها فارجع إلى فصل اليوجا والحياة الجنسية واستخلص منه ما تشاء .

أما ما سنذكره فى هذا الكتاب فهو تمرين بسيط فى التنفس العميق بواسطته يمكنك تحويل قواك الجنسية — إذا كنت فى غير حاجة إليها — إلى قوة فعالة تملأ بها جسمك ، وتكسبه النشاط والحيوية ، أو توجهها إلى قوة فكرية تستغلها لزيادة نشاط العقل وقت الحاجة .

ومن الأخبار المؤكدة أن الزعيم الهندى الكبير ، الراحل ، المهاتما غاندى قد اتفق فى يوم ما مع زوجته وشريكة حياته ، على أن يوجها كل جهودهما لخدمة وطنهما ، وقررا أن يعيشا ما بقى لهما من العمر ولا يقربا الجنس أبداً ، ولا يقوما بمغامرات جنسية مثيرة ، حتى تستقل الهند ، واستمر هو وزوجته كأنهما بتولان أكثر من ثلاثين عاماً ، وكانا يحولان قواهما الجنسية لبذل أقصى الجهود فى خدمة الشعب الهندى ، حتى بلغا غايتهما ونال الوطن الهندى استقلاله ، واستحق أن يطلق عليه الهنود « المهاتما » أى « الأب الروحى للهند » .

إن القوة الجنسية قوة خالقة عظيمة أوجدها فينا الخالق . حيث قال « أفرأيتم ما تمنون؟ أأنتم تخلقونه أم نحن الخالقون ؟! » ، إنها آية من آياته العظمى لبقاء الجنس ما شاء الله له أن يبقى ، وهذه القوة الحيوية إذا أحسن الإنسان استغلالها بدلا من إراقتها بإسراف ، ضاعفت قواه الجسدية والروحية والعقلية أضعافاً مضاعفة وأعادت بناء الجسم . فإذا شاء الإنسان أن يمارسها فى وقت الحاجة ، وجد فيها تشوقاً وقوة .

إن من يمارس هذا التمرين باستمرار وبإتقان وتأمل ، سيشعر بقواه تتجدد وحيويته تنشط ، وتبرز قواه المغناطيسية ، فيلتف حوله الأصدقاء ، ويتبعه الأتباع ، ويبرز فى مجاله ، حتى يصل إلى أهدافه ، كما وصل غاندى ونهرو ، وغيرهم من عظماء الرجال والسيدات ، فى شتى بلاد العالم ، فكانوا كالمنار الذى يضىء حوله بشعاع من نوره الساطع يهدى

كل سفينة إلى المرفأ .

إن جوهر الحياة الذى منحته الطبيعة للغدد الجنسية . لا يقاس بمعيار . إذا فهمنا وعرفنا مقدار ما تحتويه من المخلوقات الحية . التى تزيد عن المليونين فى كل قذفة . فضلا عن خلاصة المادة المركزة التى تسبح فيها هذه المخلوقات . وإذا تصورنا أن رجلا واحداً فى إمكانه أن يعمر هذه الأرض بأجمعها فى بضعة أيام . إذا نجح كل حيوان منوى فى تلقيح بويضة . وإذا تخيلنا أن جميع الرجال والنساء على وجه هذه الأرض قد عادوا إلى أصولهم « أى حيوانات منوية » فإنهم يملأون زجاجة ماء .

فانظر وتأمل أيها الإنسان فى قواك الخفية التى أودعها الخالق فيك . وحافظ على هذه الوديعة . واستخدمها فى رقى الإنسان فوق هذه الأرض .. أرض الغرائز الحيوانية .

وإذا سألت كل بطل رياضى ناجح . لوجدت أن الغالبية العظمى منهم عاشوا متبتلين . حتى حصلوا على بطولاتهم . كما أن كل زعيم ناجح ترى أفكاره فوق مستوى الغرائز .

ولنعد إلى شرح التمرين بعد أن أسهبنا فى فوائده :

هذا التمرين سهل وبسيط . كما سبق أن ذكرنا . ويمكن عمله مع التنفس المنتظم فى أى وقت تشاء . ولكننا ننصح بعمله فى الوقت الذى تشعر فيه بالقوة الجنسية عارمة أو متحفزة . والرغبة الجنسية شديدة . لأن

التحويل فى هذه الحالة سيكون فى الذروة . وفى نفس الوقت يتخلص الإنسان من الرغبة الملحة . فيحولها إلى عمل بناء قبل أن تدمره .

اجلس معتدلا . أو نم مسترخياً . ركز العقل على فكرة الحصول على القوة . وأبعد فكرك عن كل تفكير جنسى . أو إثارة جنسية . أو تخيل جنسى . وإذا ظهرت هذه الأفكار فى عقلك فلا تفقد الشجاعة أو تخش شيئاً . بل اتركها تمر بسلام واستغلها قائلاً لنفسك إننى سأقوم بتحويلك أيتها الغرائز إلى نشاط عقلى . أو جسمى . وأكتسب منك القوة والحياة .

ثم فكر فى أنك تسحب هذه القوة فى نهاية العمود الفقرى أمام الغدد الجنسية وترفعها إلى مكان الضفيرة الشمسية الكائنة فى العمود الفقرى خلف « فم المعدة » حتى تبقى مخزنة كمصدر للحيوية والقوة تسحب منها ما تريد .

تنفس تنفساً منتظماً . ومع كل شهيق فكر فى أنك تسحب هذه القوة العظيمة من مكان الغدد الجنسية حتى مكان الضفيرة الشمسية وعند بدء إخراج الزفير ركز هذه القوة فى مكان الضفيرة ودعمها .

إذا كان التنفس منتظماً وهادئاً . والتركيز سليماً . والصورة العقلية واضحة غير مشوشة . فستشعر شعوراً واعياً حقيقياً بأن هناك سيالا كهربياً من القوة . يسير فى طريقه المرسوم . وستشعر بزيادة حيويتك ونشاطك .

وإذا كنت فى حاجة لزيادة نشاط عقلك فاسحب القوة الجنسية إلى العقل واحفظها فيه حتى تستغلها .

ومع التدريب ستحصل على القوة الجسمية وبخاصة إذا كنت ترغب فى كسب مباراة أو تبذل مجهوداً جسدياً فى عملك مهما كان جسيماً وليكن فى العلم أن الضفيرة الشمسية هى التى ستنظم العمل مع العقل تلقائياً فتعطى القدر المطلوب وتحتفظ بالباقى فى خلاياها ، التى تعتبر بمثابة البطارية المشحونة .

وأحب أن أفسر ما قد يختلط فهمه فى ذهن القارئ . وهو أن الإفرازات الجنسية لا تنتقل من مكانها إلى الضفيرة الشمسية . ولكن الذى يتمثل هو قوة « البرانا » الأثيرية المغناطيسية الكامنة فى هذه الغدد . كما تنشق النواة فى الذرة فتتحول إلى قوة عظيمة تستخدم فى أغراض إنسانية بدلا من استخدامها فى التدمير .

لاحظ عند عمل هذا التمرين أن يكون الرأس منحنياً قليلا للأمام ، مع التركيز على استخلاص القوى المطلوبة .

تنشيط العقل

بعد تجارب سنوات عديدة ، توصل اليوجيون للسيطرة على العقل ، وتوجيهه توجيهاً سليماً .

وهذا التمرين يضفى على العقل النشاط ، والهدوء ، والتركيز ، والتفكير

السليم . ويجدد أعصاب المخ بالقوة والحيوية .

ويجد فيه أصحاب الأعمال العقلية مسلاة لمنح العقل الهدوء والصفاء بعد المجهود الذهنى . كما أنه يزيد فى قدراتهم العقلية .

١ – اجلس جلسة معتدلة هادئة بحيث يكون العمود الفقرى مستقيماً ، والعينان تنظران للأمام فى صفاء . واليدان موضوعتين فوق الفخذين بهدوء ونظام .

٢ – تنفس تنفساً منتظماً مع التوقيت كما سبق أن شرحنا خمسة أو ستة تنفسات .

٣ – امسك أنفك باليد اليمنى وسد الفتحة اليسرى بالضغط عليها من الجانب بالأصبع ضغطاً خفيفاً بحيث يمنع تسرب الهواء .

٤ – خذ شهيقاً هادئاً جداً من فتحة الأنف اليمنى حتى تملأ الرئة ثم أحجزه نصف الوقت ثم فرغ الهواء فى زفير طويل من الفتحة اليسرى يساوى وقت الشهيق .

٥ – فى نفس الوقت خذ شهيقاً من نفس الفتحة اليسرى كما سبق شرحه واحجزه ثم فرغ الهواء فى زفير طويل بنفس التوقيت من الفتحة اليمنى .

٦ – من نفس الفتحة خذ شهيقاً (من الفتحة اليمنى مع إغلاق اليسرى) بنفس الطريقة المنتظمة وفرغه من الفتحة اليسرى .

٧ – كرر العمل من الفتحة اليسرى ثم اليمنى وهكذا بطريقة التبادل

فى كل دورة تأخذ شهيقاً من فتحة وتفرغه من الأخرى التى منها تأخذ شهيقاً ثم تفرغه من الفتحة الأخرى وهكذا .

هذا التمرين من أقدم تمرينات اليوجا الهامة ، المعروفة فى التنفس العميق ، والتى تكسب العقل الحيوية التامة ، بالرغم من أن البلاد الغربية لم تصل بعد لمعرفة السر فى تنشيط الذهن بهذه الوسيلة اعتقاداً منهم أن فتحات الأنف واحدة ولكن من المعروف أن جسم الإنسان نصفان يتحكم العقل فيهما بطريقة تبادلية فالنصف الأيمن من العقل يتحكم فى النصف الأيسر من الجسم والعكس بالعكس ، ومن المعروف أن بفتحات الأنف وغضاريفه كمية كبيرة من أطراف الأعصاب المختلفة ، كما أن معظم أسرار اليوجا غير معروفة بالرغم من الإعجاز الذى يعرف عن كثير من تصرفات اليوجيين . وليس لنا إلا أن نؤمن طالما أن التمرين يؤدى الغرض منه بكفاءة ممتازة .

التمرين الكبير

هذا التمرين يدخل فى الحساب النفسى « السيكولوجى » رغم أنه تمرين من تمرينات التنفس العميق ، غير أنه من أكبر تمرينات اليوجا فى التأثيرات النفسانية على الجسم .

ويراعى عند تنفيذه الاطمئنان التام والهدوء ، مع تهيئة الذهن للعمل الذى سيقوم به ، وإعطاء اليراع الذهنى التخيل المنشود ، حتى تمتص

كمية البرانا العظيمة التى سوف تتخلل كل خلية فى جسمك من نسيج عضلى أو عظمى ويسميه اليوجيون مجازاً التنفس خلال عظام الجسم .

فأقول ولست مغالياً ، إن هذا التمرين هو عملية تنظيف وتجديد تام لكل خلية ، وكل نسيج ، وكل مركز عصبى ، وكل عضو داخلى ، وكل نتوء عظمى ، فيعيد شحنها جميعاً بالبرانا أو بالقوة والحيوية وجوهر الحياة الذى يملأ الوجود ويحيط بنا .

إن ممارسة هذ التمرين ستجدد جسمك من أخمص القدم حتى تاج الرأس ، بل ستجدد الحياة الكامنة فيك ، فمارسه بعناية تامة وثقة ، وسترى النتيجة بنفسك .

١ — استلق على ظهرك فوق الأرض أو فوق فراش مستو تماماً .

٢ — استرخ تماماً فى وضعك حتى تشعر بالراحة التامة .

٣ — تنفس بعمق وهدوء مع الاحتفاظ بالتوقيت التام ، حتى تشعر بالانسجام .

٤ — تصور أن تياراً شفافاً من « البرنا » كأنه تيار كهربى أو مغناطيسى مشحون بالحياة والحيوية يدخل من قدميك فى هدوء واستمرار لا ينقطع ، ثم يسرى فى ساقيك فالعمود الفقرى متخللا الحبل الشوكى ثم يتخلل عظام الساعدين والرقبة ثم يدخل الرأس ويشع فى كل الجمجمة من الداخل حتى سطحها ثم يعود إلى الرئة فالمعدة

ثم يتجه إلى أسفل الحوض حيث الغدد الجنسية ، ثم يعود منها عابراً الحبل الشوكى حتى الرأس وهكذا عدة مرات . تصور أن مع الهواء الداخل فى تنفسك كمية من البرانا الهائلة تغمر كل خلية فى جسمك وكل وحدة مسامية فى جلدك . حتى تشعر أن جسمك قد امتلأ بالحيوية والنشاط والصحة والسعادة . والحياة .

٥ — عد إلى التنفس الهادى المنتظم مرة أخرى ثم وجه تياراً مغناطيسياً من البرانا إلى المراكز السبعة بالجسم وهى الغدة الصنوبرية بوسط الرأس . والغدة النخامية التى فى أسفل المخ . والغدة الدرقية وفوق الدرقية بالرقبة . ومركز الضفيرة الشمسية . والغدة فوق الكلية ، ثم الضفيرة القطنية . ثم الغدد الجنسية وترى أماكنها فى (شكل ٤) .

ثم كرر التنفس ووجه التيار المغناطيسى من البرانا إلى :

١ — قمة الرأس من الأمام .

٢ — « « « الخلف .

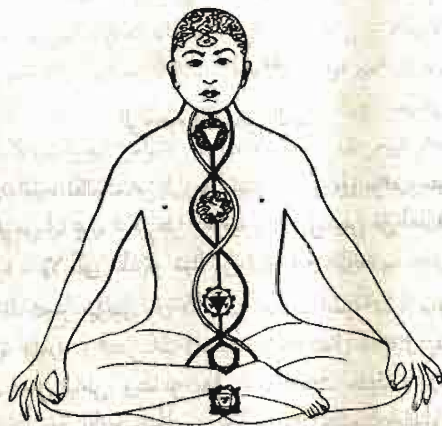
٣ — وسط المخ .

٤ — الضفيرة الشمسية .

٥ — المنطقة العجزية بالجسم .

٦ — المنطقة السرية Region of the navel .

٧ — المنطقة الجنسية .



(شكل ٤)

واختم التمرين بعمل زحف كامل « بالبرانا » على الجسم من قمة الرأس إلى أخمص القدم عدة مرات حتى تشعر بالحيوية والنشاط يغمران جسمك .

٦ — بعد الانتهاء من التمرين قم بعمل تمرين نظافة للصدر واسترح بعض الوقت وانهض مستبشراً نشطاً سعيداً قوياً مشحوناً « بالبرانا » .

الفصل الثانى عشر

الروحية والتنفس العميق

إن اليوجا تكلمت عن الروحية والصوفية بعمق وفى مواقف متعددة . وبالرغم من أن مجال التكلم عن الروحية بالتفصيل ليس من أهداف هذا الكتاب ، إلا أننى سأذكر شيئاً عن الروحية فى اليوجا .

لقد نجح اليوجيون فى اكتساب صفات عقلية ممتازة ، وقدرات جسدية ظاهرة ، بتمرينات التنفس والإيحاء الذاتى . الذى يصل إلى أعماق العقل الباطن ويتفاعل معه ، فيولد نبت جديد ، يترعرع ، وينمو على مر الأيام ، حتى ترسخ أقدامه ، وتتشعب جذوره العميقة فى النفس ، فيصبح من طباعها ، بعد أن كان تطبعاً ، وهذا عمل إرادى تقوم برسمه المخيلة وتغرسه الإرادة القوية الحاسمة .

أما القدرات الروحية التى يكتسبها اليوجى ، فهى قدرات أعمق وأقوى وأقدر على العمل ، لأنها تكون متغلغلة فى النفس والروح ، بعد أن تصفو وتتلألأ وتشف .

فاليوجى يجلس وحيداً فى الأماكن الخلوية الطبيعية ، فى المروج الخضراء ، بين الورود والرياحين ، يتنسم عطر الطبيعة الخلاب ، ويعيش

كما تعيش الفراشات ، تهتم بحب الزهر والريحان ، خفيفة الحركة يحملها الأثير ولا يكاد يحس بثقلها ، لأن الله سبحانه وتعالى متكفل بها كما قال « أولم يروا إلى الطير فوقهم صافات ويقبضن ما يمسكهن إلا الرحمن إنه بكل شىء بصير » .

ويختار اليوجى قمم الجبال والمرتفعات ، وشواطئ البحيرات والأنهار ، يلجأ إليها بين الفينة والفينة ، هروباً من حياة المدن الصاخبة ، ينشد الطريق إلى المعرفة والحكمة ، والبحث عن الحقيقة ، وعن الوجود وخالق الوجود وهذه سيرة الأنبياء والأتقياء . وكلنا يعرف كيف كان النبيون يلجأون من وقت لآخر إلى الكهوف والمغارات فى الفيافى والصحراوات ، يتعبدون ويهجعون ، ويتهجدون ، ولا يتصلون إلا بالله عن طريق تأملاتهم وبصفاء عقولهم وشفافية نفوسهم وأغوار قلوبهم .

وإذا أراد اليوجى الترويح عن النفس ، لجأ إلى شاطئ النهر أو شاطئ البحر . يتأمل الأمواه المتدفقة الهادرة حيناً ، الهادئة أحياناً ويرى فى انسياب الأنهار آية من آيات القدرة ، وحلقة من حلقات الحياة المادية ، التى لا تنتهى ، ولا ينضب لها معين ، فهى قطرات من المحيط الملح الأجاج ، شفت وصعدت إلى السماء ثم تحولت إلى سحاب أشهب ثم إلى مزن ومنها تتساقط الأمطار قطرات منفردة ثم تعود فتتجمع وتصبح نهراً يهب الحياة للنبات والحيوان والإنسان .

وهو يشبه هذه الدورة العظيمة بدورة الإنسان حيث يتساقط الملايين

من الحيوان المنوى ، من المحيط الجنسى للرجل فى أرض طيبة ، يرويها . فينبت النبات الصالح للحياة ، وعند اكتمال دورته يتجمع كالنهر ويخرج إلى النور ، ثم تزداد قوته ويكتمل نموه ، ويسير مع ركب الحياة . كما يسير النهر هادراً أحياناً وهادئاً أخرى ، وينتهى به المطاف ليعود إلى المحيط ، وهنا يتفرع نهر الحياة : قسم منه مادى وآخر روحى ، فالقسم المادى يعود إلى أرضه التى نشأ منها وترعرع ، يبقى فى قبره المظلم كما كان فى ظلام الرحم ، إلى أن يشاء الله فيتحلل إلى العناصر الأولى من معادن الأرض ، وتشاء الأيام أن يتحول القبر إلى حديقة ، تنبت فيها غلال الأرض وفومها وبصلها أو عدسها أو أشجارها ، وتمتص هذه النباتات هذه العناصر وتحورها إلى خلايا نباتية تبقى فى أشجارها أو ثمارها إلى أن يشاء الله . وهكذا تستمر الدورة إلى أبد الآبدين ، مادة لا تفنى وإن جار عليها الزمن بالتحويل والتبديل والتصنيف ، أما الروح فتعود إلى أصلها المحيط ، التى منه جاءت وإليه تعود ، هو بارئها وإليه مصيرها .

ومن هذه التأملات يخرج اليوجيون بالحكمة القائلة إن الحياة دورات مختلفة متكررة ، وإن الحياة مستمرة ودائمة ما شاء الله لها الاستمرار والدوام ، وإن الإنسان وحدة من وحدات الكون الكلى ، وذرة من ذرات الوجود الواحد ، وإن اختلفت أشكاله ومظاهره .

وبذلك يفتح اليوجى أمامه طريق الكشف عن الحقائق ، وتظهر فلسفة الهند فى التناسخ ، وإن كانت فى بعض الأحيان تحرف تحريفاً

كبيراً يخرجها عن نطاق البحث العلمى السليم .

كما أن اليوجى يخرج من تأملاته الروحية بالمعرفة الحقة ، عن حقائق جسده ونفسه وروحه ، وما فيها من قدرات عظيمة ، وإن كانت غائبة عن كثير من الناس ، إلا أنها بالصقل والترويض والفهم الصحيح للحقائق تنمو وتترعرع وتتكشف ، نتيجة لعملية التنفس المنتظم الهادئ ، الذى ينظم حياة الإنسان ، ويجعلها فى حالة تآلف وانسجام تام ، مع حركة الكون وقافيته وما فيه ، ومن فيه : من حركة تطابق واتساق مع ذبذباته وكائناته .

ويتواءم مع الغرض من وجوده فى هذه الحياة ، ويكون فى حالة من الاتزان والتوافق ، كما توافق الألحان الأنغام ، وكما يتنغم الإيقاع فى السيمفونية الواحدة ، وإن تعدد فيها العازفون ، وتباينت الآلات الموسيقية .

أعود فأذكر أن التنفس العميق الرتيب التوقيت ، ينظم خلايا العقل واتجاهاته وصوره وقدراته ويجعل الإرادة قادرة على التحكم فى هذا العقل الذى خلق لخدمة الإنسان .

وفى هذا المجال لا يمكننا التعمق فى فلسفة الشرق عن الروحية ، لأن ذلك يحتاج لبحث نظرى وجدال بين المؤمنين بالروحية والصادين عنها .

وسوف يأتى الوقت المناسب لكل شخص ، لكى يتفهم نفسه وروحه ، ويعرف مكنونات النفس وشفافية الروح وإيمان القلب ، لأن التنفس العميق يساعد على شفافية النفس وصفاء السريرة .

والطريق مفتوح إلى المعرفة لكل من يطلبها . فضع قدمك فى أول الطريق وستجد أن من سار على الدرب وصل . . .

وسيظهر رائدك أمامك فى الوقت المناسب ، لأن الله يهدى من يشاء من عباده الصالحين حيث قيل « اطلبوا تنولوا » .

وسنعطيك بعض التوجيهات لترقى نفسك وتشف روحك فتتعرف عليها . كما ستعرف العلاقة بين روحك وبين الروح القدس ، وبين حياتك المادية وعلاقاتها بالحياة الإنسانية .

والتمرينات التى سنوردها سهلة بسيطة . وتشتمل على التصور العقلى المشمول بالتنفس المنتظم .

ولا تكون عجولا فى أول الأمر . لأن التطور الروحى يحتاج إلى الوقت مع الرغبة الصادقة . فالزهرة لا تتفتح فى يوم وليلة ، ولكن تنبت الحبة ، ثم تصعد الساق وتنبت الأوراق فى تمهل حتى يأتى الربيع فتتفتح براعم الزهرة . وتظهر فى أبهى حلة ، وأرق عبير .

الوعى الروحى :

إن حقيقة النفس شىء آخر غير مادة الجسد ، وجوهر العقل . ولكن العقل وجوهره . والجسم وأعضاؤه . ما هى إلا جزء من شخصية الإنسان . وإذا كنا أصدق تعبيراً قلنا إنها الجزء الأقل .

ولكن النفس الحقيقية هى نور الروح الكامنة فى الإنسان ، وهى حقيقة الوجود التى تظهر الشخصية ومعدنها ، وهى الحياة الكامنة فى الإنسان .
ولنضرب لذلك مثلا : إذا وقف إنسان يتكلم أو يعمل عملا ثم أزهقنا روحه بوسيلة ما حتى يصبح جسداً ممتداً مسجى فوق الأرض ، فمن ذا الذى كان ينطق فيه أو يتحرك ؟ إنها روحه دون شك التى كان يعيش ويحيا بها ، فأنت روح له جسد ولست جسداً له روح .

إذاً فهذه الروح مستقلة عن الجسد الذى تسكن فيه . وما الجسد إلا الهيكل أو البيت الذى تقيم فيه الروح . وليس العقل إلا خادماً لها وعبداً يأتمر بأمرها ، إن نفسك الحقيقية أو روحك بمعنى آخر ، ما هى إلا قطرة من المحيط القدسى . أو شعلة من النور الأعظم ، أو نفخة من روح الله حيث قال « ونفخنا فيه من روحنا » .

هذه الروح طالما أنها جزء من الروح القدس ، وشعلة من نوره فهى دائمة الوجود ، لأن الجزء ينبع من الكل ، والكل دائم الوجود أزلى البقاء . لا يفنى أبداً . . . ومن هنا يظهر فى وضوح أن الروح لا تموت ولا تفنى ، فمهما حدث لمادة الجسم من تبديل أو تغير أو فناء ، فالجسم يشبه الصدفة التى تعيش فيها القوقعة ، أو جلباب يخلعه الإنسان عندما يبلى أو يتلف أو يتمزق أو يتسخ ، وبرغبتك تخلعه ، طلباً فى جلباب أنظف أو أصلح ، وهكذا ترى أن الجسم شىء مادى ، والروح شىء آخر أسمى وأقدس وأدوم .

ولكن لا تبتعد فى أفكارك فتفصل بين الروح وبين نفسك ، لأنك أنت روحك ، وروحك هى نفسك ، ونفسك هى أنت ، وأنت الروح . أما الجسد فهو شىء آخر غير الحقيقة الحقة التى هى فيك والتى هى أنت . لأن الجسد يتغير من نطفة إلى علقة ومن وليد إلى طفل ثم يافع . ومن شاب إلى رجل ، ثم كهل ، تتبدل خلاياك كل يوم . ويتبدل جلدك كل ساعة «كلما نضجت جلودهم بدلناهم جلوداً غيرها» ويتغير فكرك من وقت لآخر ، وتبدو نحيفاً حيناً ثم بديناً أحياناً ، يمرض جسمك ويصح ، يأكل ويشرب ويصوم ، . أما روحك فهى بعيدة عن كل هذا ، هى لا تتغير ولا تتبدل ، دائمة الحياة ، دائمة الوجود ، حتى بعد أن تترك الجسد .

وبالوحدة القائمة بين الروح والجسد ، يمكنك ترقية جسمك بتربية نوازعه ، وتقويم غرائزه ودوافعه ، وإحساساته الهدامة ، التى تثقل كاهله . فيشف فى مادته ، ويسمو فى نوازعه وأحاسيسه ، ويصفو فى أفكاره . ويترفع عن غرائزه ، ليعى ويفهم حقيقة روحه ونورانيتها . لأن حياة الجسد ظلام ، وحياة الروح هى النور الساطع .

وخطة اليوجا فى الوصول إلى هذا الرقى ، هى تمارين التأمل فى أعماق النفس ، وفى الكون ، والبحث عن الحقيقة الروحية التى تغمر نفسك ، ومصاحبة ذلك بالأنفاس العميقة الهادئة الرتيبة ، مركزاً الفكر على شفافية الروح التى تغمر نفسك .

والتمرين التالى هو أبسط هذه التمرينات :

١ – اجلس جلسة هادئة مريحة وأنت فى حالة استرخاء تام .

٢ – تنفس تنفساً منتظماً واغمض جفونك بهدوء .

٣ – فكر وتأمل فى حقيقة النفس .

٤ – فكر فى أن ذاتك الحقيقية هى روح مستقلة عن جسمك وأنها تسكنه ، وأنها قادرة على تركه بإرادتها .

٥ – فكر فى أنك روح فقط وأن جسمك ما هو إلا صدفة أو قوقعة ، ولكنها مناسبة لوجودك ، وأنها مريحة ونافعة لك ، ذلك بالرغم من أنها ليست من أصل ونوع الكيان الروحى ومادته .

٦ – فكر فى أنك مخلوق كائن مستقل عن الجسد ، يستعمل الجسد كأداة لمصلحته .

٧ – بينما أنت تتأمل فى كل ما سبق تجاهل جسدك تماماً ، كأنك لا تشعر بوجوده ، وفى غالب الأحيان ، ستصل إلى حالة من الوعى الروحى تحس فيه بأعماق روحك ، فى الوقت الذى يغيب فيه جسدك عن وعيك .

٨ – سترى نفسك روحاً شفافاً .

٩ – فى نهاية التمرين عد إلى وعيك وعد إلى جسدك .

هذا التمرين هو بدء تمرينات اليوجا لمعرفة شفافية النفس وأعماقها ، والباعث على معرفة روحك العظيم ، فاستمر فى عمله يومياً ، حتى تشف

روحك . وتعرف أول الطريق إلى نفسك الحقة ، وستشعر فى كل وقت أن روحك هى القائمة على هذا الجسد ، وهى التى تهديه وتسيره وتراقبه وتطعمه وتسهر عليه

هذا التمرين سيهديك إلى شخصية روحك وحقيقتها ، ويشعرك بأنك خفيف الحركة . لا تشعر بثقل جسمك على الأرض ، وأنك مستقل عن الجسد . وسيزول عنك الخوف من الموت عندما تحس هذا الاستقلال . وعندما تعرف تمام المعرفة أن هذه النفس الروحية دائمة الوجود . لا تموت ولا تفنى : وأن الذى يتغير ويتحول هو المسكن الذى تسكن فيه روحك . ومن هذا الطريق ستزداد حساسيتك الروحية ، وسترى بعض المظاهر الروحية التقدمية . وسيلحظ فيك الناس بعض هذه المظاهر .

استمر فى هذا التمرين نصف ساعة .

ولكن لا تندفع نحو هذه الحياة الروحية ولا تعش فى خيال الشفافية أو فى حالة انعدام الوزن ، لأن حياتك من طبيعتها العمل الجسمانى الشاق ، والاختلاط بأهل الأرض والسير على الأرض ؛ وإن لبدنك عليك حقاً ، فاعطه حقوقه كما أمر بها الله جل جلاله ، الذى خلقك على هذا الكوكب لتؤدى رسالتك فيه كاملة ، وتكسب الخبرات اللازمة ؛ « وتزودوا فإن خير الزاد التقوى » فاتق الله فى جميع أعمالك واتق الله فى جسدك واحترمه ، واتق الله فى حق الدنيا عليك وحق الدين لله ، وحق الناس عليك ، وعش فى حدود دنياك ، واعمل لآخرتك .

واعرف أن بدنك هو المعبد الذى تحيا فيه روحك فاعبد الله فى معبدك ، واجعل قلبك بيتاً لربك .

*

الوعى الكونى :

إن الروح التى هى أعلى المراتب القدسية ، ما هى إلا قطرة أو ذرة من المحيط الروحى العظيم وإن بدت لنا منفصلة ومحدودة ، إلا أنها فى الحقيقة على صلة دائمة بالروح الكلى التى هى شعلة منه ، كما أنها على صلة بكل قطرة وبكل ذرة من ذرات الوجود الروحية ، لأنها وحدة كاملة لا انفصام لها .

ولما كان الإنسان المتحضر يعيش فى حالة من الغفلة الروحية ، فإنه بطبيعة الحال تثاقل إلى أرض الغريزة والمادة ، وتباعد عن الله ، بل وتباعد عن روح الله التى هى فى أعماق نفسه ، وانقطعت صلاته بالروح القدس ، بالرغم من أن الله يرعاه وهو معه أينما كان ، وفى كل مكان ، بل وفى نفسه وهو القائل : « ونحن أقرب إليه من حبل الوريد » ، وفى أنفسكم أفلا تبصرون » ، فسحقاً لهذا المخلوق الغريب الذى يخاصم من خلقه ، ويتباعد عن صلته ، ويغلق عقله داخل جدار رهيب يفصله عن العقل الكونى ، الذى علم الإنسان ما لم يعلم .

ويشعر الإنسان من وقت إلى آخر أنه على قرب من ربه ، وبخاصة كلما كان فى مأزق ، أو فى حالة من الضعف والمرض ، يفيق ويسأل

ربه الشفاء ، وإذا ذهب عنه المرض أو نجاه الله مما هو فيه من كرب ، غفل ثانية عن ربه وتناساه. وهكذا قال الله « وإذا مس الإنسان الضر دعانا لجنبه أو قاعداً أو قائماً فلما كشفنا عنه ضره مر كأن لم يدعنا إلى ضر مسه » فالإنسان خصيم لربه حيناً أو أوّاب إليه أحياناً أخرى . . .

واليوجا تقضى على هذه الحال بتمرينات التأمل ، والتنفس العميق الرتيب ، التى تقوى الرابطة بين العبد والرب ، وتجعل منها صلة دائمة يشعر بها اليوجى فى كل لحة من لحات حياته فهو دائماً مع الله ، حتى يصل فى المراتب العليا من تمرينات اليوجا لمرتبة التوحد « النرفانا » ، وهنا تظهر فيه الخوارق للطبيعة ، وتنبع منه الحكمة والمعرفة ، وهذا الواصل فى المعرفة ليس فى حاجة إلى تدريب أو تعليم ، لأنه مر على كل التدريبات ، وتأمل فى كل الوجود حتى بلغ مرتبة قريبة إلى الكمال .

أما المريد فعليه واجبات كثيرة ، وتدريب شاق ، لأن الطريق طويلة ومحفوفة بالأشواك ، ولكنها الأشواك التى تحمل الورود فوق أفنانها . واليوجا ستوصلك حتماً إلى أسمى المراتب الروحية إذا اتصفت بأخلاق الراغب ، المريد المطيع ، ومارست التمرين والتفكر فى الله ، والتأمل فى أعماق نفسك وإيجاد الصلة بالروح الكونى ، وسوف تتفتح أمامك السبل ويتضح أمامك الطريق إلى الرقى فى المعراج .

والتمرين الآتى سيوجهك للمعرفة الروحية إذا كنت صادقاً فى طلبك ومارست التمرين بإخلاص .

١ - اجلس جلسة هادئة مريحة ، واسترخ وحدك .

٢ - تنفس تنفساً منتظماً .

٣ - تأمل وتفكر فى علاقتك بالعقل الكونى ، الذى تستلهم منه أفكارك . وفكر فى أنك ذرة من ذرات هذا العقل الكبير الواعى .

٤ - فكر فى أنك جزء من الكل وأنك على علاقة مستمرة به ، فكر فى أنك لبنة من لبنات الكون . « المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً » .

٥ - فكر فى أن كل شىء فى الوجود وحدة متكاملة ، وأن روحك جزء من هذا الكل الواسع العليم .

٦ - اشعر وحس أنك تحصل على ذبذبات كونية من العقل الكونى الكبير ، وأن هذه الذبذبات تغذى عقلك بالنشاط والقوة والمعرفة والحكمة .

تمرين للتأمل العقلى :

١ - اجلس نفس الجلسة السابقة وتنفس تنفساً هادئاً منتظماً .

٢ - مع كل شهيق فكر فى أنك تسلب من العقل الكونى شعاعاً من القوة والنشاط الذهنى وترسبها فى عقلك .

٣ - مع كل زفير فكر فى أنك ترسل هذه الإشعاعات إلى من هم حولك ، حتى تضفى على المكان الانسجام الجماعى .

٤ — فى نهاية التمرين ، أرسل إشعاعات من المحبة والعطف ، إلى كل كائن حى يحيط بك . مع الرغبة الأكيدة ، فى مشاركتهم لك فيما تحصل عليه من قوى ومحبة وبركة .

٥ — تمثل قوة الله تغمرك وأنها تسرى فيك مع سريان الدورة الدموية حتى تصل إلى كل جزء فى جسمك وعقلك . سترى ما يغمرك من قوة فعلية ونشاط ، وشعور بذاتيتك .

تمرين آخر :

١ — اجلس نفس الجلسة السابقة وتنفس تنفساً رتيباً .

٢ — انظر إلى عقلك نظرة تبجيل واحترام وتوقير .

٣ — تأمل ، فى سمو وجلال وعظمة ومهابة العقل الكونى الإلهى .

٤ — هيئ عقلك لاستقبال فيض من الحكمة الإلهية ، حتى يتحلى عقلك بالحكمة .

٥ — وزع جزءاً مما يفاض عليك من الحكمة، إلى زوجتك وأبنائك ، ومن هم فى حاجة إليك من إخوانك ، واشعر كأنك محطة إرسال تشع وترسل ذبذبات مستمرة من الحكمة .

إذا قمت بعمل هذه التمرينات يومياً ستشعر بأن كيانك تبدل : وأنك أصبحت مركزاً من مراكز القوى الروحية والنشاط ومناراً للحكمة والتشريف . وستشعر بالغبطة تغمر كيانك .

يشترط فى أداء هذا التمرين أن تكون جاداً . وأن تكون فى حالة احترام وتبجيل لشخصك، فلا تقربه وأنت فى حالة إعياء وعدم اكتراث ، أو لمجرد التمرين السطحى للعبث أو للهو .

توجيهات عامة :

إن التمرينات التى وردت فى هذا الفصل هى تمرينات قوية الأثر ، لأنها تحتاج لعقلية صالحة لاستيعاب الأفكار الروحية ، وتهيئة المجال الهادئ والجو المناسب حتى تأتى أثرها العميق : والأشخاص غير الجادين فى أداء التمرين ، والذين لم تكتمل عقولهم وقلوبهم روحياً لن يصيبوا من هذه التمرينات شيئاً ، ويحسن لهم ألا يباشروها لأنها فوق مستواهم العقلى والروحى .

نسوق هذه التمرينات للأقلية الصالحة المؤمنة بالروحية ، والتى لها أحاسيس شفافة ، ورغبة فى الاتصال .

أثناء التمرين ، دع العقل يفكر ويتأمل فى الأفكار الواردة فى التمرين، لتتضح الفكرة وتتبلور وتبدأ فى التأثير بتأن ووضوح روحى حقيقى .

وبالتدريج ، سيبقى العقل هادئاً وسلبياً ؛ فيستقبل الأفكار الجديدة فى صورها العقلية الواضحة .

لا تنهمك فى هذه التمرينات ، ولا تدع حالة الغبطة والسعادة التى تغمرك أثناءها من أن تطغى على أعمالك العادية اليومية ، لأنك فى حاجة

إلى عملك اليومى ، ولأن الحياة الاجتماعية لازمة لكل إنسان ، وتخير أوقات الفراغ ، وقم بالتمرين ولا تتكاسل أو تحجم عن القيام به ، فمهما كانت الظروف غير مواتية ، فستجد الوقت لتتزود بالحكمة والتقوى ، ونصف ساعة عند الشروق أو الغروب يومياً كفيلة بإحداث التغير .

اجعل السعادة والغبطة تنبع من داخل نفسك ، من داخل عقلك الباطن ، حتى تطفو على كل كيانك وأعصابك ، وجرب الحياة الروحية فهى حلوة المزاق ، واجعل كل شيء فى حياتك صافياً كالسماء فى ليلة الصيف ، هادئاً كسطح الزيت الأملس ، قوياً كالرعد ، ومع التقدم فى التمرين ، ستشعر بالرغبة فى المعرفة الروحية والتعمق ، وستكسب صفات محبوبة ، وستشعر بمحبة الناس والتفافهم حولك ، وسيغمرك فيض من المعرفة ، وتهدأ نفسك الثائرة وتنبع السعادة والغبطة من أعماق نفسك .

تحذير : قبل الانغماس فى التدريبات الروحية يجب عليك الارتباط بمعلم روحى ، أو رائد متصوف تصاحبه فكرياً قبل التمرين .

ونحن على استعداد لإحاطتك بما لم تحط به علماً .

اتصل بنا فى رقم ٨٧٤٠٨٣ تلفونياً أو بالبريد ٢٦ ش العجم مصر الجديدة .

الباب السابع

الفصل الأول

الجهاز العصبى

ذكرنا أن علماء الغرب عند بحثهم لأجهزة التنفس لا يتكلمون عن الجهاز العصبى ، بل يشرحون تأثير الأوكسجين على الدورة الدموية . أما نظريات اليوجا فإنها تتكلم عن البرانا ، وطرق امتصاصها فى خلايا الأعصاب ومراكزها ، عندما يتكلمون عن التنفس وأجهزته ، وعلى ذلك سنلقى نظرة عابرة على الجهاز العصبى .

الجهاز العصبى يتكون من المخ والمخيخ ، والنخاع الشوكى ، ثم العصب السمباثاوى .

فالجزء الأول يتكون من مادة مغايرة لنسيج الجسم ، ومركزه التجويف الرأسى ، ثم ينحدر إلى النخاع الشوكى ، حيث يسير فى داخل العمود الفقرى فى قناة طويلة ؛ ويخرج من بين الفقرات أعصاب فرعية ، إلى جهات مختلفة بالجسم ، وهذا الجهاز يسيطر على الغرائز الحيوانية ، والأفعال الإرادية ، والمشاعر وغيرها .

أما الأعصاب السمباثاوية فهى تشمل كل الأعصاب الأخرى .

التى تتصرف فى الأعضاء التى فى داخل تجويف الجسم ، كالمعدة والحوض والأحشاء الداخلية ، وغيرها من الأعضاء التى تعمل بدون إرادتنا وتتصرف فى نمونا ، وتوزع الغذاء على مختلف أجزاء الجسم مع سريان الدماء من القلب وإليه . وهى تنظم أيضاً مجهود الكبد إلخ . . .

إن الأعصاب المخية تتصل بالجهاز البصرى . والسمعى والشمى والذوقى ، والحسى إلخ . . . وهى تنظم كل حركات الجسم .

وتستخدم الروح المخ فى التفكير وفى كل ما يصدو عن وعينا .

وعلى وجه الإجمال فالجهاز العصبى هو جهاز الروح فى الاتصال بالعالم الخارجى ، . ونشبه هذا الجهاز بسنترال التليفون ، فالمخ هو مركز قيادة السنترال ، والأعصاب المتفرعة هى الأسلاك والأجهزة الأخرى .

إن العقل عبارة عن كتلة عظيمة من نسيج الأعصاب ويتركب من ثلاثة أجزاء هى :

(١) المخ cerebrum وهو كائن فى أعلى تجويف الجمجمة من الجبهة حتى خلف الجمجمة تقريباً .

(٢) المخيخ cerebellum وهو يملأ الجزء الخلفى الأسفل من الجمجمة .

(٣) medulla oblongata وهى نهاية تجمع المخ حيث يبدأ الحبل الشوكى وهو كائن أمام المخيخ وأسفل المخ فوق العمود الفقرى .

والمخ هو الجهاز الذى ينفذ جميع الأعمال المدركة عقلياً . والمخيخ ينظم جميـــع الحركات الإرادية للعضلات . أما التجمـــع الثالث

«ميدولا أوبلانجاتا» فهو بدء النخاع الشوكى ومنه بالاشتراك مع المخ — تخرج جميع أعصاب الحبل الشوكى ، التى تصل بين المراكز المختلفة بالرأس وبعض الأعضاء ذات الأحاسيس الخاصة ، ثم أجهزة الحلق والمعدة ، ويتفرع منه فرع إلى أجهزة التنفس .

والحبل الشوكى يسير داخل الفقرات من العنق حتى نهاية العمود الفقرى فى ظهر الإنسان وهو نسيج من حبل عصبى يخرج منه بين الفقرات عدة أعصاب تتصل بجهات مختلفة بالجسم ، وهو يشبه أسلاك التليفون المتشعبة . ويشتمل أيضاً على بعض الأعصاب الاحتياطية فى أحوال الطوارئ كخطوط خاصة إضافية .

والعصب السمباثاوى يشتمل على ضفيرتين عصبيتين على جانبى العمود الفقرى ، متصلة بعدة مراكز عصبية فى الرأس والعنق والصدر والمعدة ganglion وهذه المراكز العصبية ، عبارة عن كتلة من الخلايا العصبية متجمعة كمركز وعى ، وهذه المراكز متصلة ببعضها البعض بواسطة أعصاب رفيعة . كما أنها فى نفس الوقت متصلة بالنخاع الشوكى بأجهزة عصبية للرقابة . ومن هذه المراكز العصبية ، يخرج عدة أعصاب وأفرع إلى الأجزاء المختلفة المتصلة بها من الأعضاء كأوعية الدماء وغيرها . وتتقابل الأعصاب وتتجمع فى جهات مختلفة من الجسم ، حيث تكون ما يسمى بالضفيرة العصبية N, plexus .

والجهاز السمباثاوى يتحكم فى الأعضاء غير الإرادية كالدورة الدموية . ودورة التنفس والهضم .

هذه القوى العصبية المختلفة معروفة لدى علماء الغرب بالجهاز العصبى . أما علماء اليوجا فيسمون هذه الأجهزة بناقلة البرانا Prana . ويشبهونها فى أفعالها وسرعتها وقدرتها بالتيار الكهربائى . وهم يعرفون تمام المعرفة أنه بدونها لا يردد القلب ضرباته ولا تتدفق الدماء فى مجاريها . ولا تعمل الرئة . كما لا تنتظم باقى أعضاء الجسم . أو بالأحرى تتوقف الآلة الآدمية عن العمل تماماً . بل فوق ذلك يتوقف العقل ذاته عن التفكير والإدراك إذا غابت مادة البرانا Prana عن السير فى هذه الأعصاب .

وبعد هذا الشرح لهذه الحقائق يتبلور أمامنا أهمية امتصاص مادة البرانا . وبالتالى أهمية تنظيم التنفس المشبع بالبرانا .

وتعاليم اليوجا تذهب إلى مدى بعيد بالنسبة لما يعرفه الغرب عن الضفيرة الشمسية Solar Plexus والتى يقول عنها الغرب إنها مركز من المراكز العصبية . أو إنها شبكة عصبية ضمن أجزاء العصب السمباثاوى المنتشرة فى الجسم . أما تعاليم اليوجا فتقول إن الضفيرة الشمسية هى أهم جزء فى الجهاز العصبى . وإنها عبارة عن مركز مخى يلعب دوراً هاماً فى حياة الإنسان .

وقد اتجه بعض علماء الغرب فى العصر الحديث . لتقرير بعض فوائد الضفيرة الشمسية . الأمر الذى يعرفه اليوجيون منذ آلاف السنين ،

وقرر الأطباء أن هذه الضفيرة هى بمثابة عقل التجويف المعدى .

والضفيرة الشمسية كائنة خلف تجويف البطن . ملتصقة بالعمود الفقرى . وهى عبارة عن قطعتين من نسيج المخ لونهما أبيض رمادى . ويقعان على جانبى العمود الفقرى وتلتف حولهما ضفيرة من الخيوط العصبية « تشبه الملف اللولبى الكهربائى » . وهذا المركز يسيطر على الأعضاء الداخلية للإنسان . ويلعب دوراً هاماً فى حياة اليوجى . وإذا لم نرغب فى الدخول إلى تفاصيل نظريات اليوجا فإننا نقول إن الضفيرة الشمسية هى محرك كهربائى « للبرانا » أو بمعنى آخر هى بطارية الجسم .

ويعرف الجميع أن ضربة قوية موجهة إلى هذا المكان من جسم الإنسان تؤدى إلى حتفه . لذا يعطيها لاعبو البوكس أهمية خاصة ورعاية تامة .

ويقول اليوجيون إن إطلاق اسم الضفيرة الشمسية على هذا الجزء من نسيج المخ . تشبه بقوة الشمس وتأثيرها ومزاياها . كما أنها تتوسط الكون الذى نعيش فيه . وأن هذا المركز العصبى الذى يتوسط الجسم يشع الحيوية والقوة والطاقة لكل أجزاء الجسم الهامة والمختلفة . بل يذهبون إلى أكثر من ذلك ويقررون أن المخ نفسه يعتمد على هذا المركز فى الحصول على الطاقة المكتنزة فيه . ويعتقد اليوجيون أنه لن يتأخر الوقت الذى سيعترف فيه الغرب بأهمية هذا المركز العصبى عندما يكتشفه العلماء الغربيون ويعرفون كنهه وتأثيره .

وقد شرح اليوجيون بضعة تمرينات متقدمة لإيقاظ هذا الملف اللولبي ، وعلى المبتدئ فى تمرينات اليوجا ، ألا يتسرع فى عملها إلا بعد تفهم التمرينات البسيطة الأولية فى تمرينات اليوجا حتى يكتسب الصحة الجسدية ، والهدوء النفسى ، والسيطرة على العقل الشتيت .

حتى إذا ما ولج فى دور الإيقاظ لهذا المركز الحيوى ، كان مسيطراً على مراكز التفكير وكان هادئ النفس وفى حالة من السرور والسعادة ، تضفى على كيانه الانتعاش والغبطة ، فيخرج من تمرينه واعياً لشخصيته ، حكيماً فى أفكاره ، سعيداً فى أعماقه ، لأن هذه التمرينات تؤثر على أغوار النفس ومراكز الشعور ، وأعماق القلوب .

وإن من أغراض تمرينات « الهاثا يوجا » المتقدمة ، التحكم فى هذا المركز الرئيسى الحساس ، وأنه لابد من التواجد فى حالة الوعى الدائم فى حياة اليوجا ، وأن تكثر من تمرينات التنفس العميق يومياً وبدون انقطاع أو توقف ، كلما وجدت إلى ذلك سبيلا ، حتى تسيطر على المراكز العليا والسفلى بالجسم ، وبعد ذلك يمكنك أن تتعامل مع العقل الباطنى والعمود الفقرى ،الذى يتحكم بالتالى فى كل أعضائك ويحكمها بإرادتك وتحت إشرافك وسيطرتك .

وقد سجل اليوجيون بإشراف لجان طبية عدة حالات ، تمكنوا فيها من إيقاف تنفسهم ، أو إيقاف القلب لبضع دقائق ، أو السيطرة على الغدد وإفرازاتها ، أو أى عضو من أعضاء الجسم الداخلية والخارجية ،

وأمكنهم تحمل العمليات الجراحية الكبيرة دون مخدر .

وقد تمكن الزعيم الروحى الكبير المهاتما غاندى ، من إجراء عملية الزائدة الدودية ، دون تخدير ، وكان يتكلم مع الجراح ومساعديه فى عدة مسائل حيوية دون أن تظهر عليه أى أعراض للألم ، أو الامتعاض ، أو الرهبة أو الجزع ! ! !

ولكن غاندى وأمثاله من حكماء اليوجا ، لم يتمكنوا من الوصول إلى هذه القوى الخارقة ، إلا بعد التدريب الطويل المستمر ، فى ممارسة اليوجا .

ويمكنك أيها القارئ أن تتحكم فى بعض مشاعرك وعواطفك ، إذا بدأت العمل بتمعن وروية وأناة وصبر ، وهيأت لنفسك الوقت الكافى حتى تصل إلى طرف الخيط الذى سيقودك ، أما إذا أردت التعمق فعليك بتكريس حياتك لتمرينات اليوجا البدنية والروحية والعقلية وهذا ليس فى مقدور كل إنسان . أما متى تصل إلى حالة « النرفانا » فى اليوجا فهذا أمر لا يعلمه إلا الله .

وحالة النرفانا هى حالة الصفاء الروحى فى طريق التوحيد مع الخالق . والتى يستطيع بها أن يقوم اليوجى بالأعمال الخارقة .

وإذا لم ترغب فى هذا أيها القارئ فقم بعمل بعض تمرينات اليوجا يومياً لمدة لا تقل عن نصف ساعة ، حتى تتحكم فى عضلاتك ، وأعصابك وبذلك تملك زمام نفسك .

ويفسر اليوجيون سراً من أسرار اليوجا ، التى تؤثر على الأعصاب

بواسطة التنفس العميق ، فيقولون إن التنفس من الفتحة اليمنى للأنف يؤثر على أعصاب الجسم تأثيراً قوياً خاصاً ، إذ أنها ترتبط بتأثير الشمس وتسمى « بنجالا » . وأن التنفس من الفتحة اليسرى وحدها يتأثر بالقمر وتأثيره رطب على الأعصاب .

وهما معاً يكونان تأثيراً سالباً وتأثيراً موجباً ، باعتبار « البرانا » طاقة كهربائية .

ومن المشاهد فعلا ، أن الإنسان إذا لاحظ نفسه أثناء اليوم ، يشعر بأن تنفسه يتغير فجأة . فأحياناً يجد الفتحة اليمنى للأنف متسعة والهواء يندفع منها دون عناء ، أو العكس بالعكس .

وتشعر أحياناً أنك فى حالة ضيق . فابحث السبب . ستجد أن إحدى فتحتى الأنف ضيقة وأن تنفسك غير منتظم من ناحية سالبيته وإيجابيته . فحاول أن تغير ميزان مرور الهواء لتعيد التوازن . وذلك بأن تبحث تحت إبطك عن جزء ،رتفع نوعاً هو عبارة عن عقدة صغيرة اضغط على هذه العقدة ضغطاً مستمراً بيدك مدة نصف دقيقة فى الجانب العكسى للأنف المسدود . وستشعر بأن فتحة الأنف قد اتسعت ومر الهواء براحة . وعندئذ تشعر بتغير فى حالتك العصبية والنفسية .

وفى الأحوال العادية يتغير مرور الهواء من كل فتحة أتوماتيكياً ، ويحدث التبادل كل ساعتين بطريقة طبيعية . ويمكنك أن تلاحظ ذلك فى

نفسك . أما إذا صادف الإنسان أسباباً تدعو لتغير هذه الحالة نتيجة للمرض أو الضيق أو القلق فيمكنك تغير هذه الحالة بإرادتك ، كما سبق أن ذكرنا .

وعندما يصاب الإنسان بالبرد والزكام ، تجد أن إحدى فتحات الأنف مسدودة . فإذا استمر هذا الوضع مدة طويلة ساءت حالة البرد واشتد . أما إذا لاحظت التبادل دل على أن الحالة ضعيفة وستزول مع العلاج الخفيف .

اعتكف لمدة أربع وعشرين ساعة ، وامتنع عن الطعام الدسم ، وأكثر من شرب عصير الليمون البنزهير بالماء الفاتر أو الدافئ ؛ أو اشرب عصير البرتقال مع الماء الساخن أو الدافئ بكثرة ، أو اشرب مغلى أوراق الكرنب ، واستحلب ملعقة من عسل النحل كل ساعتين أو ثلاث ، ولاحظ أنفك فإذا وجدت أن الناحية المسدودة تستمر وقتاً أطول من ساعتين ، فحاول أن تفتح القناة لمرور الهواء ، إما باستعمال وسيلة الضغط على العقدة العصبية تحت إبط الجانب الآخر للفتحة المسدودة ، وإن لم تتمكن فحاول باستعمال نقط الأنف ، مع تدفئة الرأس والأرجل ولا مانع من وضع قطعة من القطن فى فتحتى الأذنين لتدفئتها ، وبالتالى تساعد على إزالة التهاب الغشاء المخاطى القريب ، ولا مانع من وضع قطرة واحدة من الكحول النقى فى قطعة القطن ، دون أن تكثر منه ، على أن لا تتعرض لتيار من الهواء .

واعلم أنك إن عشت طوال الشتاء ، تلعب اليوجا ، وتتنفس بطريقتها

وتكثر من شرب الماء القراح أو عصير الليمون مع الماء الفاتر ، أو عصير البرتقال ، أو مغلى الكرنب ، وتأكل أكلا متجانساً من مأكولات الشتاء ، وفواكه الشتاء التى خلقها الله لنا وكلها فيتامينات ومعادن تقاوم البرد ؛ فإذا اتبعت هذه التعليمات فلن تعرف البرد سنوات طويلة ، وحبذا لو أقلعت عن التدخين ، أو أقللت منه ، لأن الدخان يقلل من كمية فيتامين ج « V. C. » بالجسم .

تمرين لتقوية أعصابك واكتساب الإرادة القوية :

١ ـ اجلس جلسة اللوتس ، أو جلسة مريحة فى مكان هادئ نقى الهواء بعيداً عن الضوضاء .

٢ ـ اسدل جفنيك بخفة . (سبل جفونك) .

٣ ـ تخيل حولك قوة كهربائية عظيمة من مجال الأرض المغناطيسى ومن البرانا المحيطة بالكون والمتخللة الأثير حولك .

٤ ـ ركز أفكارك على قوة الخالق الموجود فى كل الوجود والظاهرة فيك وهو أقرب إليك من حبل الوريد .

٥ ـ تنفس بهدوء جداً وبعمق ، مع مراعاة التوقيت فى الزفير والشهيق .

٦ ـ استشعر القوة ، وقطب جبينك .

٧ ـ ركز الفكر على المركز الأول « الرأس » وتنفس مع التركيز .

٨ ـ ركز الفكر بأكثر دقة على مكان الغدة الصنوبرية ، ثم الغدة النخامية مع التنفس .

٩ ـ كرر ذلك ثلاث مرات حتى تملأ كل الرأس بالبرانا والمغناطيسية .

١٠ ـ انتقل إلى الرقبة وركز على أسفل الجمجمة عند ملتقاها بالعمود الفقرى . وركز على النخاع . والغدد الدرقية وفوق الدرقية واستمر فى التنفس ثلاث مرات مع التركيز .

١١ ـ انتقل إلى مكان العقل الباطنى (الضفيرة الشمسية) ، ركز على مكان العقل الباطنى فى مكان خلف فم المعدة ، واستمر فى التنفس ببطء مع التركيز ثلاث مرات ، ويمكنك وضع يدك اليمنى أمام المركز المذكور ويدك اليسرى خلفه على العمود الفقرى زيادة فى التركيز .

١٢ ـ انتقل إلى مكان غدة الكزر ، فوق الكلية على جانبى العمود الفقرى ، وركز على مركز النخاع الشوكى فى هذا المكان ، وتنفس .

١٣ ـ انتقل إلى الضفيرة القطنية « السرية » ، فى الحوض ، وركز عليها وتنفس بهدوء وكرر ثلاث مرات .

١٤ ـ انتقل إلى المركز السابع والأخير ، فى العصعص ، أمام الغدد الجنسية ، وركز على هذا المكان من النخاع ، والغدد ، وتنفس وكرر ثلاث مرات .

١٥ـ كرر هذا التمرين يومياً وكلما شعرت بالضيق أو التعب أو الانهيار أو الملل أو الكسل فى أى وقت من أوقات النهار .

هذا التمرين سيفعل معك العجيب . وستشعر بالحياة ، والحيوية والراحة النفسية . وسيجدد نشاطك . ويعيد إليك شبابك . وسيدلك على خبايا نفسك وروحك . وسيمهد السبيل لسلوكك مع الله فى رقيك الروحى .

وتجد المراكز العصبية واضحة فى الشكل (٤) .

التمرين الثانى :

١ ـ اجلس كما فى التمرين السابق وتنفس بهدوء .

٢ ـ تخيل أثناء تنفسك أنك فى كل شهيق تسحب ، قوة من البرانا وتدفع بها لتسير فى النخاع الشوكى من الرأس حتى نهاية العمود الفقرى فى العصعص .

٣ ـ انتقل بالبرانا فى زفير آخر إلى مسرى العصب الباراسمپاثاوى .

٤ ـ « « « « « « السمپاثاوى .

٥ ـ « « « « « « كل عصب فى جسمك يخرج من العمود الفقرى حتى نهاية الأعضاء .

ملحوظه : لاحظ أثناء الزفير أن توجه عقلياً البرانا التى استخلصها جسمك إلى المكان المطلوب ، لتقويته وإعادة النشاط إليه .

هذه التمرينات ستملأ جسمك بالقوة المغناطيسية التى ستختزنها المراكز العصبية ، وبخاصة الضفيرة الشمسية وستشعر بقوة أعصابك ، وهدوء نفسك ، وشفافية روحك .

الباب الثامن

اليوجا والغدد

تمرينات اليوجا تؤثر تأثيراً مباشراً على أنواع الغدد المختلفة بالجسم . كما أن لتركيز الإرادة على هذه الغدد . مع الإيحاء والتنفس العميق ، تأثيراً قوياً يزيد فى إفرازاتها أو يقللها ، بالنسبة لحاجة الجسم وحالة الموقف ، فتزداد حيوية الجسم نتيجة لنشاط هذه الغدد المختلفة (شكل ٥) .

لقد تأخر الغرب فى اكتشاف تأثير الغدد على جسم الإنسان حتى القرن التاسع عشر عندما تقدم الدكتور ل . ميشيل ببحث طبى . أعقبه بحث آخر من طبيب جراح فى مدينة جنيف . هذا فى الوقت الذى كان اليوجيون يعرفون مناطق هذه الغدد ومؤثراتها منذ أجيال بعيدة .

ومن المعروف الآن ، أن هذه الغدد مسئولة عن كثير من التغيرات التى تحدث لجسم الإنسان ، مما يحار فيه الأطباء والناس أجمعون ، وبالرغم من معرفة الكثير عن الغدد الصماء إلا أن الأبحاث الطبية ما زالت مستمرة لكشف أسرارها .

كان أطباء اليونان يعرفون بعض الغدد . بدليل تسمية الغدة الدرقية « Thyroid » وهى الكلمة المشتقة من اللغة اليونانية القديمة فى كلمة « thureudes » ، ومعناها الشكل الدرعى ، ذلك أن الغدة الدرقية تظهر بشكل الدرع اليونانى القديم .

ومن المعلوم أن جميع هذه الغدد ، تفرز نوعاً من العصارات ومن الهرمونات التى تؤثر تأثيراً فعالا ومباشراً فى حيوية الجسم ، وأن أى خلل فى هذه الغدد قد يؤدى إلى الوفاة أو الخمول ، أو يحدث تغيراً فى نظام بناء الجسم وطوله ووزنه ، وحيويته . كما أن هذا الخلل قد يؤدى إلى تغيرات فى الضغط ، وظهور إفرازات ضارة بالجسم ، منها البول السكرى وأمراض السكر والكبد والبدانة المفرطة ، أو الضمور الزائد ، والطول الغير الطبيعى ، أو فقدان الحيوية الجنسية أو الحيوية عامة ، مع ضيق فى التنفس .

وقد يختل عمل بعض هذه الغدد نتيجة لضعف التغذية أو لفقدان بعض الفيتامينات الحيوية .

وبالتالى إذا كانت اليوجا تنظم الغذاء وتنوعه ، وتوصى بكفاية مضغه . وبالإكثار من أكل الخضروات النيئة والفواكه ، وأنواع الياميش المختلفة من جوز ولوز وبندق وفستق ، فإن اليوجا ترعى دائماً الغدد الصماء حتى تؤدى وظيفتها بأمانة وإخلاص وقدرة .

ويقول اليوجيون إن جلسات اليوجا المختلفة ، والتى سبق شرحها فى كتاب اليوجا والشباب الدائم ، تؤدى إلى قيام هذه الغدد بعملها فى انتظام وحيوية ، وبخاصة إذا صاحبها التنفس العميق .

وتنقسم هذه الغدد إلى الغدد اللمفاوية ، وهى التى تفرز إفرازات لا لون لها لمقاومة الجراثيم التى تهاجم الجسم وتمرضه ، وهى تعمل بمثابة



الغدد الصماء

(شكل ٥)

جهاز ترشيح ، وتسرى فى مسارات مختلفة بالجسم ، تجمع بعض المخلفات السامة من الدماء ، وتفصلها لتتخلص من أضرارها ، وفى نفس الوقت تغذى الخلايا والأنسجة ، بإفرازاتها ، المنعشة ، المغذية ، المفيدة ، المجددة للأنسجة .

وهناك نوع آخر من الغدد ، تساعد فى جمع بعض المواد الضارة وتخرجها من مخارج معينة بالجسم كما يحدث فى الغدد العرقية .

والغدد اللعابية تفرز اللعاب الذى يساعد على انزلاق الطعام وهضمه . والكليتين تنظمان إفراز البول ، والغدد المخاطية ، والغدد المفرزة لعصارات الهضم ، تحول الطعام إلى مادة قابلة للامتصاص ، وغدة البنكرياس ، والكبد ، والغدد المعدية ، والغدد الدهنية ، وغدد الامتصاص ، وغدد الإثنى عشر تؤثر على هضم الطعام .

أما الغدد الصماء ، التى تفرز إفرازات هرمونية معينة تسرى فى الدماء ، ذات مفعول قوى جداً على الجسم ، وقد تحدث فيه تغيرات جوهرية ، تؤثر على المخ والتفكير ، وقد تؤثر فى شخصية الفرد وتحوله من ذكر إلى أنثى ، والعكس بالعكس وهى تحدث تغيرات فى الشخصية ، والصوت وقوة الإبصار ، والحالات النفسية ، والعاطفية والجنسية .

وليس أدل على ذلك ، ما تحدثه حقنة من الهرمون فى جسم إنسان متعب ، فهى تحوله من شخص مريض إلى شخص ممتلىء بالحياة والحيوية ، وتؤثر على الإنسان الخامل فتمنحه نشاطاً ذهنياً واضحاً .

وتجعل من الضعيف هرقلا .

وإذا لاحظنا تأثير العواطف من حب ، وكراهية ، وغضب وحقد ، وحسد وغيرة ، على الغدد الصماء ، وجدنا أن بعض هذه الغدد تفرز مواد كيميائية سامة فى الجسم ، تؤثر على الإنسان ، حسب نوع الانفعال ، فهى إما مدمرة وإما بلسم شاف .

وتأثير هذه العواطف معروف على جسم الإنسان ، فإن الحاسد يتغير وجهه بمرور الأيام ، حتى تراه ممتقعاً أصفر اللون جاحظ العينين ، ضامر الجسم ، جاف الجلد ، وترى عاطفة الحب والأمومة كيف تضفى على الزوجة الحيوية والجمال بعد الزواج السعيد ، وقد استدار جيدها وبان قدها ، ولمعت بشرتها فى طراوة ، ونهد ثدياها فى بروز واستقرار ، وبدا عنقها جميلا أتلع ، وامتلأت بالحياة والحيوية وتبدلت نظراتها ، وأصبح فى عينيها حور وبريق تمايل وتتهادى فى سيرها فرحة طروباً ، مياسة كعوباً .

وترى الحاقد يعيش فى قلق دائم ، ينهش فى أعراض الناس ، ويتقول على المرموقين ، ويجرح الطامحين ، وما ينهش إلا نفسه ، وما يجرح إلا قلبه ، كما يفعل الكلب الذى يفقد ذنبه ، ويستدير ليفقد رأسه ، فهناك حكمة من الصين تقول ، إن كلباً جلس يستريح بجوار طريق القطار ويهز ذيله ، فرت عجلات القطار وقطعت ذنبه . فاستدار حاقداً ليعض القطار فطاحت رأسه . « فلا تفقد رأسك من أجل ذنبك » .

والحقيقة التى لا مرية فيها ، أن الحاقد يفقد وزنه وحيويته وصحته بل وحياته فى الوقت الذى لا يأبه به المحقود عليه ولا يعيره التفاتاً ، ولا يشعر بما فى نفس الحاقد من حقد يمزق أحشاءه ، ويقض مضجعه ، ويؤرقه .

فما أحلى الصفح الجميل لدى صاحب القدرة ، هذه هى حكمة الحياة : التسامح والمحبة والنظرة الفلسفية العميقة ، وليس أدل على ذلك من مثل الرسول عليه الصلاة والسلام حينما دخل مكة منتصراً وسأله أعداؤه ماذا أنت فاعل بنا ، فأطرق قليلا . وقال لهم : « أنتم الطلقاء » : وبذلك كسبهم الإسلام وكانوا عوناً للرسول فى عهده ، ولخلفائه من بعده .

أعود فأقول إن دراسة الغدد ، ومعرفة اختصاص كل منها ، وتأثيره على الجسم ، يساعد الراغب المدقق فى نظام اليوجا الصحى ، كما يعرف المهندس الميكانيكى كيف يقود سيارته برفق وكيف يحافظ على إطاراتها وحركتها الميكانيكية ، فيحتفظ بالسيارة فى حالة جديدة أطول وقت ممكن .

فالعارف بالغدد ، المتنبه لأماكنها الفاهم للغرض منها ، إذا درس التمرينات المقوية لها ، عمل على صيانتها ، والانتفاع بها أيما انتفاع ، واستخلص لنفسه زبدتها ، وروى جسمه من ترياقها ، وحذر سمها .

وبجهل معظم الناس بقواعد الحياة السليمة ، والمعرفة الصحيحة لحقيقة الجسم ومراكز القدرة فيه ، فإنهم يتهافتون على كل جديد من الحبوب المقوية وأقراص الفيتامينات التى لا تجدى معهم فتيلا وإن وجدت فإلى حدّ ما .

ولكن معرفة الجسم والعقل والروح وتأثير كل منهما على الآخر ، ومعرفة المراكز العصبية ، والمراكز الحساسة بالجسم ، وارتباط الأعضاء ببعضها ، وتأثير الغدد على الجسم وتأثير الحالة النفسية على الغدد وارتباط كل منهما بالآخر ، والحد من التطرف فى المشاعر وأخذ النفس بالحكمة ، والتذرع بالصبر ، والتأمل فى واقع الحياة والانسجام مع العبد ومع الرب ومع البيئة كلها عوامل تكون الأسس الصحيحة لفن الحياة .

دعنا أولا نتأمل ، لماذا وضع الخالق سبحانه وتعالى هذه الأجهزة من الغدد فى مراكزها المختلفة بالجسم ، حتى تعرف تأثير هذه الحبوب أو الحقن على الجسم .

سأتكلم هنا عن الغدة فوق الكلية التى تسمى « الأدرينال » ، ثم الكزر أو الجسم السباتى أو الكاروتينى ، والغدة العصعصية ، والغدة الجنسية ، والتيموس ، والدرقية والغدة فوق الدرقية ، والبنكرياس ، والطحال ، والغدة الصنوبرية ، والغدة النخامية .

ولو أن الطحال والبنكرياس يختلفان قليلا عن باقى الغدد إلا أنهما يدخلان فى هذا المجال من التأثير .

ومن المعروف طبياً أن كل هذه الغدد تترابط بعضها البعض ، وأن أى تقصير فى ميزان الواحدة تؤثر على الأخرى .

تذكر دائماً أن جسمك وحدة واحدة مترابطة ، إذا اشتكى منه جزء تداعب له سائر الأعضاء بالحمى والسهر والسهد ، هذه هى سنة الحياة

إذا فسد جزء من المجتمع ، فسد المجتمع كله ، وإذا اختل توازن الأرض اندفع المريخ إلى المشترى والزهرة إلى الشمس ، وهكذا الحياة فى كل مظاهرها ، تخضع لقوانين الترابط والانسجام ، والتجاذب والتحويل .

فالمعيشة الغير المستقرة لا ينفعها تناول الأقراص المهدئة فحسب ولن تعيد إلى الحياة استقرارها ، والحقن المقوية لن تمنحك الصحة على الدوام ، لأن للحياة أسساً ، وللصحة نظاماً ، وأساس الصحة الجيدة ، التنفس السليم المنتظم أولا ، ثم التريض والحركة ثانياً ، ثم التفكير السليم المرتب المنطقى ، الذى ينظم العقل ويربط بين الروح والنفس والبيئة والله . ثم الطعام والشراب المعتدل ، المتناسق فى نوعه ، القليل فى حجمه ، القيم فى سعراته وهكذا . . .

أعود إلى جوهر الموضوع لأتكلم عن غدة الأدرينال ، التى تستقر فى طرفى الكليتين ، وهى بحجم حبة الترمس الصغيرة ، ويزن كل فص منها سدس أوقية ، وبالرغم من صغر حجمها إلا أن واجباتها هامة لا تتناسب مع صغر حجمها ، وهى تنقسم إلى جزأين ، الجزء الأول ويسمى الحشوة ، والثانى ويسمى اللحاء ، وتفرز هذه الغدة سائل الأدرينال المعروف باحتوائه على عدة هورمونات ، أكثرها تأثيراً هو هورمون الأدرينالين والسمباثين ، وتفرزهما الحشوة .

فإذا ما فاجأ الإنسان أمر أفزعه ، أو هوجم على غرة ، أو قام بمجهود جسمانى أكبر من قدرته ، فإن هذه الغدة تنشط فوراً ، وتحقن الدماء

بوافر من مادة الأدرينالين ، يزيد فى هياج القلب فتزداد ضرباته ، وتسرع نبضاته ، ويترتب على ذلك زيادة الضغط وتحدث قذفة من السكر تذوب فى الدم لتزيد الطاقة فى جسم الإنسان حتى يواجه الموقف الجديد ، فيقاتل بشجاعة ، أو يهرب بسرعة ، حسبما يمليه عليه الموقف ويقرره العقل .

فإذا كانت هذه الغدة شديدة الحساسية عند شخص ما ، وكان إفرازها أكثر من الطبيعى ، لوجدناه دائماً شرساً قوى الشكيمة ، دائم النزاع ، فإذا حسن توجيهه ، كان من الأبطال ، وإذا ساء توجيهه كان نزيل الإصلاحيات والسجون .

إن الأدرينالين يفعل فعل السحر فى الإنسان ، فهو إن زاد إفرازه ، طفر بك إلى القوة ، وعلى العكس إذا نقص إفرازه عن الحد الطبيعى ، ترك صاحبه رخواً مترهلا ، خانعاً ، أو ظالعاً .

وبالرغم من أنه يمكن إزالة الحشوة من داخل الغدة ، إلا أن الحياة تستمر فى حالة ضعيفة رخوة ، غير أنه إذا قمنا باستئصال هذه الغدة كاملة من جسم الإنسان فإن الموت المحقق يحدث سريعاً ، ذلك أن الجسم بدون لحاء الغدة ، يفرز هرموناً مكوناً من سائلين معدنيين ، هما الصوديوم والبوتاسيوم ، يحدثان مرضاً يسمى « مرض أديسون » ، ويصبح الجسم ثقيلا ، بليداً ، ويبقى المريض وسناً ، نعساناً متعباً . ويتلون الجلد بلون برونزى ، ثم تعاجله المنية . ويحاول العلماء التغلب على مثل هذه الحالات .

بحقن المريض يومياً ، بحقن من خلاصة هرمون الأدرينالين المستخلص من الثيران .

وقد توصل أخيراً العلماء لاستكشاف مادة تسمى despxycoatibosterone تستحضر فى المعمل ، تزرع حبة منها تحت الجلد تكفى المريض لمدة عام كامل .

ويتضح من هذا أن إفراز هذه الغدة إذا زاد عن الحد أو قل ، فإنه يصيب الجسم ارتباكات قوية تؤثر على الحياة .

والغدة العصعصية . عبارة عن مجموعة من الخلايا المعلبة فى نهاية العصعص من الأمام ، ولن نتمكن من الكلام بإسهاب عن هذه الغدة حيث إن العلم لم يسبر أغوارها بعد . أما اليوجيون فيقولون عنها إنها مركز من مراكز الحيوية الهامة فى الجسم ، وأن تمرينات التنفس اليوجى إذا تمت فى حالة الجلوس فى وضع « اللوتس » فإنها تؤثر على هذه الغدة وتغمرها بالحيوية والقوة والنشاط الحسى .

والغدد الجنسية ، ليست فقط لاستمرار الجنس ، ولكنها تعطى الجسم الحيوية والنشاط ، والأفكار والأفعال الخلاقة .

وتعمل اليوجا فى كثير من تمريناتها لزيادة نشاط هذه الغدد ، وبخاصة تمرينات التنفس العميق المركزة عليها. وكذا تمرينات « الباستريكا » و « كاملابهاتى » و « المودرا » وغيرها . . .

يعيش الإنسان أطول وقت ممكن فى هذه الحياة خائفاً من الموت ، أو من المجهول فيما بعد هذه الحياة .

وقد حاول الأطباء والبحاثة فى كل زمان اختراع أكسير الحياة ، وحتى هذه اللحظة لم يصل العلم إلى اختراع شىء يمنع الموت . إلا أن الفهم الصحيح لخلايا الجسم وغدده . ومعرفة أسس الصحة الجسدية والنفسية وتأثير الأطعمة والفيتامينات . جعل فى الإمكان . أن يعيش الإنسان فى صحة جيدة حتى توافيه المنية أو القدر المحتوم .

والحقيقة التى لا مرية فيها أن كل إنسان عاقل مفكر . لا يهمه الموت ، لأن هذا قدر محتوم على الخليقة منذ أن ظهرت الحياة . ولكن الذى يضايق الإنسان ، ويقض مضجعه ، هو أن يعيش حياة أقرب إلى الموت ، له جسم ينبض قلبه . ولكنه هيكل مهدم . لا ترى عيناه جمال الطبيعة ، وإشراقة الشمس ، وتفتح الورود ، وصحوة الأزاهير ، وانسياب الغدير ، وبسمة الحبيب . ولا يسمع ترنيم الهزار وتغريد البلابل . ونداء الحبيب ، وأنغام الناى ، أو حتى نباح الكلاب . . .

أو أن يحيا حياة مهدمة ، يرقد فى فراشه ، لا يسمع غير أنين قلبه ، أو يجلس على مقْعَد مقعداً ، يرى الأصحاء تغدو وتروح وهو قعيد كسيح ، لا يمارس حقه كاملا فى الحياة السعيدة .

وكل ما تمكن العلماء الغربيون من إعطائه للبشرية فى هذا المضمار هو طريقة فرنوف ، أو الحقن بالهرمونات الجنسية المستخلصة من بعض الحيوانات ، أو عمليات غرس لهذه الغدد . تعطى نشاطاً موقوتاً . وأخيراً تمكن العلماء من صنع هذه الهرمونات فى المعمل ، وهى المعروفة باسم «تستوستيرون».

وتمكن الدكتور « جورج ل . فوس » من الأكاديمية الملكية فى بريستول ، من خلط مادة التستوستيرون بدهان لطيف وأعطاه لمرضاه ، وطلب منهم دهان وتدليك أفخاذهم وبطونهم كل ليلة بمقدار ٢٠ مم ، وكانت النتيجة أنهم تخلصوا من ترهل أجسامهم ، وتكاثر وغزر شعرهم ، وقويت عضلاتهم . وزادت قدراتهم الجنسية ، وأجرى نفس التجربة على فتى سنه ١٤ سنة رفيع الصوت ، وعين موضع التدليك حول تفاحة آدم فى حلق المريض . فقوى صوت الفتى وأصبح أكثر عمقاً وضخامة .

ومن هذا يمكنك أن تقدر ما لهذه الغدد من قدرة على إعادة الشباب والقوة والحيوية للجسم ، إذا أمكننا توجيهها ، وتدريبها ، وتقويتها ، وتنشيطها دائماً .

أما الغدة التموسية ، أو الجسم السباتى الكائن بين فكى الشريان السباتى عندما يتفرع إلى فرعين رئيسيين متجهاً إلى جانبى الرقبة ، والتى يقال إنها تساعد فى نمو الجسم حتى البلوغ . فالعلم لم يتكلم عنها كثيراً ، بالرغم من أن علماء اليوجا يقررون أنها بوسائل تدريبية معينة ، تعمل وتفرز إفرازاتها فى الدم ، وأن أى ضربة غير متوقعة بين هذه الغدة والضفيرة الشمسية ، تؤدى إلى فقد الوعى ، أو الموت أحياناً .

والغدة الصنوبرية التى لا يزيد حجمها عن ثلث بوصة ، والتى لا تزن أكثر من قمحة ، وهى كائنة فى وسط المخ تماماً ، فى مكان منتصف العينين ، وهى المعروفة لدى الهنود بالعين الثالثة ، أو العين الروحية ،

لا يعرف عنها الطب الكثير ، بالرغم من أن علماء اليوجا يقررون أهميتها ويعتبرونها مركز الروح ، وهى مخروطية الشكل ، وتقع فى أعلى اتجاه العمود الفقرى وفى اتجاه منتصف العينين ، وهى تتكون من حصيات كلسية برغلية ، وتحمل فى أسرارها الحزم والعزم .

ويقول الأطباء إن تضخم هذه الغدة نتيجة للتورم المرضى ، يؤثر على الغدد الجنسية فتنمو وتتضخم تضخماً مفرطاً ، ويقول اليوجيون إن تقوية هذه الغدد ورعايتها ينمى فى الإنسان الشعور السادس أو الحاسة السادسة ، التى بواسطتها يتمكن الشخص من قراءة الأفكار ، ومعرفة ما يجول فى أذهان الغير ، وإرسال واستقبال الرسائل الأثيرية الذهنية « telepathy » .

ومع هذا ، فهذه الغدة لا تفرز هرموناً معيناً ، بالرغم من أنها تلعب دوراً هاماً ، فى تنظيم الغدد والسيطرة عليها ، فهى تعمل كمنظم الفريق الموسيقى « المايسترو » .

ولقد نشطت فى هذه السنوات ، صناعات كثيرة لاستخلاص خلاصة الغدد من الحيوانات المختلفة ، وقد تم اكتشاف أنواع مختلفة من الدواء فى المعامل .

فالأدرينالين أمكن استخلاصه من الغدة فوق الكلية ، وأمكن علاج حالات من الربو أو نزف الدم .

وأمكن استخلاص هرمون الغدة النخامية الذى يستعمل فى حالات

كثيرة تخص الأمومة ، وفى الصدمات العصبية .

وغدة البنكرياس التى تفرز مادة الأنسولين ، الذى يستعمل ضد مرض السكر .

وخلاصة الغدة الدرقية ، التى تستعمل فى علاج مرض « الجواتر » وخلاصة الكبد ، الذى يستعمل فى علاج أمراض الضعف والأنيميا .

وقد أمكن استخلاص غدد بعض الحيوانات ووضعها فى التبريد الشديد لتبقى محتفظة بحيويتها ، إلى وقت زرعها فى المريض ، وهى حية ، وبذلك أمكن شفاء الملايين من المرضى بالغدد .

والآن نتكلم عن الغدة الدرقية والغدة فوق الدرقية .

فالغدة الدرقية تشبه شكل الدرع ، أو شكل الفراشة ، لها جناحان متصلان كائنان على جانبى الحلق حول بروز « تفاحة آدم » . وقد عرف الطب الكثير عن هذه الغدة (انظر شكل ٤) .

يقول الأطباء : إن زيادة إفراز هذه الغدة ، يؤدى إلى مرض « الجواتر » المعروف بتضخم الغدة بالرقبة وجحوظ العينين ، وقلة إفراز هذه الغدة لهرمون الثيروكسين ، يؤدى إلى سرعة ضربات القلب ، وزيادة فى استهلاك الأوكسجين ، وسرعة غير طبيعية فى التمثيل الغذائى ، ويفقد المريض وزنه ، ويزول شحمه ويقل مقدار الكالسيوم بجسمه نتيجة لقلة مادة « الباراثورمون » . ولحسن الحظ أمكن للجراحة التخلص من أجزاء من هذه الغدة ، فى حالة ارتباكها ، وذلك لإعادة الاتزان .

أما إذا قل إفراز مادة « الثيروكسين » فيمكن استخلاصها من غدد الأغنام ، وعلاج المرضى لإعادة الاتزان . والمعروف أن مادة الثيروكسين ، تزيد عملية الأكسدة بالجسم ، فوق المعدل الطبيعى .

أما النقص فى إفراز الغدة الدرقية ، فيؤدى إلى عكس الأعراض السابقة ، ويمكن معادلته بواسطة الحقن بمادة الثيروكسين ، أو بحبوب تحتوى على هرمون الغدة .

والغدة الصنوبرية ، التى تقع فى نهاية اتصال الأنف بأسفل الجمجمة ، فى مكان مخصص لها فوق سقف الحلق ، وتتصل رأساً بالمخ ، ويسميها اليوجيون « براهما شاكرا » ، أى مركز الحكم . والحقيقة التى لا مرية فيها ، أن هذه الغدة هى المنظم الأول لمجموعة الغدد ، والمدبر لأمرها بحسب حاجة الجسم ، وتصرفاته ، وظروفه ، ودوافعه ، ورغباته ، ومشاعره ، وإحساساته .

فهى تنظم نمو الجسم ، وكثرة إفرازها يؤدى إلى ضخامة الجسم ، فيصبح الإنسان عملاقاً ، وقلة إفرازها يجعل الإنسان قزماً .

وتفرز هذه الغدة عدة هرمونات ، ولا يعرف العلماء بوضوح حتى الآن ، ما إذا كان كل من هذه الهرمونات يعمل على حدة ، أو أن جميعها تعمل متحدة ، وذلك لأن مواصفات كل هرمون منها يختلف عن الآخر .

وهذه الغدة معلبة فى غلاف عظمى كهفى يسمى « السرج التركى » .

وتتكون من جزئين . وفوق كونها غدة فإنها تمتاز بتأثيرها على الشخصية ، وعن طريقها تنمو شخصية الإنسان ؛ فإذا كان إفرازها كافياً وهرمونها سليماً ، فإنها تضفى على صاحبها صفات الشجاعة ، والقدرة على استمرار العمل والنشاط ، وقوة الاحتمال ، ومتانة الأخلاق ، ونظافتها .

وإذا كان إفرازها عقيماً أو ضحلاً ، فإنك ترى صاحبها ناعماً ، ضعيف الشخصية ، يمد إليك يده برخاوة وبرود وطراوة ، فى ميوعة الأنثى البليدة . أما إذا زاد إفرازها زيادة عن المعدل الطبيعى ، فإن صاحبها يبدو فى جرأة الأبطال ، وقوة الثور واندفاعه ، وكان مشاكساً خشناً .

وهناك غدة التيموس التى تشبه الكمثرى ، وتقع فى وسط الصدر ، وهناك شك طبى فى أنها تدخل فى مجموعة الغدد الصماء . ويقرر العلماء ، أنها على صلة ما بالغدد الجنسية ، ويقول الأخصائيون إنها تبلغ نهاية حجمها ، فى سن الثانية ، ثم تظل فى تضاؤل حتى سن البلوغ حيث تضمر ، ويندر إفرازها بعد البلوغ ، ويقرر أخصائيو الغدد ، أن إفراز هذه الغدة ، إذا زاد عن الحد فى سن البلوغ ، فإن ذلك يؤثر على الغدد الجنسية ، وبالتالى يضعف القوة الجنسية ، وربما خلق عنيناً .

أما غدة البنكرياس والطحال ، بالرغم من أنهما من الغدد الصماء ، فلن نتكلم عنهما كغدد مفرزة للهرمونات ، إذ أصبح الجميع يعرف فوائدهما ونوع إفرازاتهما ، وتأثيرهما .

يظهر من كل ما سبق قوله ، أن الغدد تؤثر على النمو ، والشخصية

والنشاط الذهنى ، والنشاط البدنى ، والقوة ، والأخلاق ، وصفات الشجاعة والخوف ، والإثارة ، والهدوء ، والجرأة ، والاستكانة ، وسرعة الهضم ، وسرعة التمثيل الغذائى ، وضخامة الحجم ، وصغره ، ونحافة الجسم وبدانته ، والضعف الجنسى ، وقوته ؟

والعكس بالعكس . فإن بعض الانفعالات كالخوف والغيرة ، والحقد ، والحسد ، والحسر النفسى ، والانفعالات الهدامة ، وغيرها كلها تؤثر على إفرازات الغدد ، فتفرز هرموناتها الضارة ، والتى تضفى عبثاً كبيراً على الجسم وحيويته .

أما الانفعالات السارة ، كالعطف ، وحب الأمومة ، وأنواع الحب الطاهر للزوج والزوجة ، والوالد والوالدة ، وحب الخير ، وحب العلم والموسيقى والطبيعة ، وغيرها من أنواع المحبة والرضا ، والغبطة ، ومحبة الخالق ، وما يتبع ذلك من المشاعر النبيلة ، التى تضفى على الغدد السلام والانتظام والتجاوب والترابط ، فتنظم مقادير إفرازاتها التى بالتالى تؤثر على الأعصاب وأعضاء الجسم المختلفة ، فتنطق بالحياة والحيوية والجمال .

وقد عرف اليوجيون من قديم الزمن ، تأثير هذه الغدد على الحيوية ؛ وأفردوا لها تمرينات ، تؤثر على الغدد المختلفة ، الصماء وغير الصماء ، وكذا الأعضاء الداخلية .

وتمرينات اليوجا المعروفة باسم « هاسانا » Asana ، لها تأثير قوى على الغدد والأعضاء الداخلية ، كما يتضح من تمرين الوقوف على الأكتاف ،

حيث تضغط الذقن على الرقبة وتزيد كمية الدماء فيها ، وتحدث تدليكاً طبيعياً للغدد الدرقية وفوق الدرقية ، مما يحفظهما فى حالة صحية جيدة ويمنع إصابتها بمرض الجواتر ، كما أن تمرين السمكة يضفى على هذه الغدد النشاط والحيوية ، وتمرين الطاووس يحسن إفراز البنكرياس وينشطه ، ويشفى أمراض السكر ، ويقوى الطحال ، وينظم إفراز الكرات البيضاء . وتمرين المودرا ، وتمرين التخلص من الغازات يضيفان على الأعضاء الداخلية والغدد نفس هذا التأثير ، وبخاصة ، يشفيان أمراض الكبد الكسول والتهاب المرارة والتهابات القولون ، وتمرين الالتواء الجانبى ، يضفى على الكليتين والغدتين فوق الكليتين ، النشاط والحيوية ، وينظم إفراز الأدرينال ، أما تمرين الطاووس ، فهو بمثابة جرعة من الأدرينالين ، هذا فضلا عن أن تمرينات اليوجا المختلفة ، تضفى على الأعضاء الداخلية للجسم ، النشاط والحيوية والشباب ، وهى بالتالى تعكس حيويتها على الغدد ، وإنى لا أقول قولى هذا للتأثير على القارئ ، ولكن القارئ له أن يصدق أو يرفض ، بعد أن يمارس بنفسه التمرين ، وعندئذ سيدخل فى التجربة بقلبه وروحه ، وسيقرر بنفسه هذا القرار ، وسيدعو للتمرينات المذكورة دعاية صادقة عن خبرة وتجربة ، عندما يفيض قلبه بالشباب ، وتملأ نفسه الثقة ، وتقوى روحه ، وينشط عقله .

ارجع إلى كتابنا « اليوجا والشباب الدائم » لممارسة هذه التدريبات .

تمرين هام لاكتساب الحيوية وتنظيم إفراز الغدد

١ — اجلس جلسة هادئة على مقعد ، أو اجلس فى الجلسة الهادئة التامة .

٢ — « سبل » عينيك بهدوء ، وركز على التنفس الهادئ المنتظم ، واذكر أن الله معك .

٣ — بعد أن ينتظم تنفسك ، ركز بفكرك على العقل .

٤ — ثم ركز على الغدة الصنوبرية والغدة النخامية ، مع استمرار التنفس الهادئ .

٥ — ثم ركز على الغدتين الدرقية وفوق الدرقية .

٦ — ثم اتجه إلى مركز الضفيرة الشمسية .

٧ — ومنها إلى غدتى الكزر بجوار العمود الفقرى .

٨ — ثم اتبع العمود الفقرى حتى الضفيرة القطنية .

٩ — ومنها إلى المركز العصعصى والغدد الجنسية أمامه .

كرر التركيز والمرور عدة مرات ، متخيلا سيالا مغناطيسياً أو كهربائياً يمر مع فكرك ، ويشحن هذه المراكز بقوى حيوية ومغناطيسية ، وستجد مع الأيام تغيراً شاملا فى كيانك .

الباب التاسع

التمرين الكامل

« سيريا نمسكار »

فى الحقيقة أن هذا الكتاب لم يكتب لتعليم حركات اليوجا الرياضية ، وقد سبق أن شرحنا عدة تمرينات فى كتابنا « اليوجا والشباب الدائم » ، ولما كانت حركات اليوجا كثيرة ومتشعبة ، وقد لا يجد البعض الوقت الكافى لعمل التمرينات .

فقد جمعت اليوجا عشر حركات رياضية قوية فى تمرين واحد سهل الأداء ، ويمكن لكل من لا يملك وقتاً متسعاً أن يؤدى هذه الحركات فى صباح كل يوم ، فهى لا تستغرق أكثر من عشر دقائق بالرغم من أن لها فوائد عظيمة لتنشيط الغدد وتقوية العضلات وتنشيط الدورة الدموية ، لاستقبال يوم جديد سعيد .

وهذا التمرين ، يؤثر على القلب المجهد المتعب ، فيعطيه شيئاً من الراحة والاسترخاء ، ويساعد فى تدفق الدماء وسريانها من القلب إلى جميع أجزاء الجسم وخلاياه المختلفة ، وغدده وأعصابه . وهذا التمرين يؤثر أيضاً على الكبد المتكاسل فينشطه ، وينشط الأمعاء الدقيقة والغليظة ، ويزيل

الإمساك . كما ينشط البنكرياس ويجدد خلاياه فتنتظم إفرازاته وعصارته ، ويؤثر على الطحال فيتنبه لإفراز حاجة الجسم من كرات الدم . ويجددها .

ويقوى هذا التمرين . عضلات الظهر والأذرع والساعدين والمعصمين والفخذين والساقين والقدمين . ويزيل تكرش البطن . وينشط العمود الفقرى . والحبل الشوكى . والأعصاب الظهرية عامة . فاحرص على عمله فى أى سن . يكسبك النشاط والحيوية . وهو تمرين سهل يمكن للسيدات ممارسته بنشاط .

يحسن عمل هذا التمرين فى حديقة أو شرفة أو غرفة متجددة الهواء .

الجزء الأول

(شكل ١ من اللوحة رقم ١)

١ — قف والبهجة تشرق على محياك ، والكعبان متجاوران .

٢ — لا تكن جامداً فى وقفتك ولا تكن ليناً متراخياً .

٣ — ضم يديك ، بحيث تتلاصق الكفان ، والأصابع لأعلى ، أمام صدرك ، ملاصقة لمكان القلب ، كعادة أهل الهند فى التحية ، أو كما يفعل المصلى الغربى أمام الهيكل .

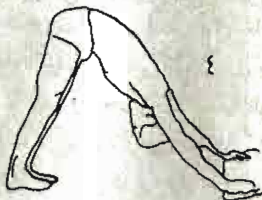
٤ — « سبل عينيك » واتجه لقلبك فى خشوع لله القوى ، واطلب منه قلبيًا ، أن يمنحك الصحة والقوة والنشاط وهدوء الأعصاب ، تنفس فى هدوء مع التوقيت .

٥ — فكر فى أن قلبك هادئ قوى وأنه يعمل كالمضخة القوية المنتظمة ،











(لوحة رقم ١) « سيريا نُمسكار »



شكل (٦) « سيريا نمسكار »

وأن الدماء تحمل معها كمية كبيرة من الحيوية والحياة .

٦ – فكر فى أن قلبك يدفع كمية كبيرة من هذه الدماء إلى أعلى الجسم ، واتبع سير الدماء فى مجاريها كأنها الأنهار المتدفقة تروى هذه الأرض ، وتصل إلى كل خلية فى هذا الجزء من الجسم والصدر حتى تصل إلى الرأس ، وتروى مقدم الرأس ثم جوانب الرأس ، ثم وسط المخ ، ثم المخيخ ، ثم تعود مع الحبل الشوكى والأعصاب حتى مركز الضفيرة الشمسية ، ثم تعود لتصب فى القلب .

٧ – فكر فى أن القلب يدفع كمية كبيرة من الدماء إلى أسفل ، فيروى كل خلية وكل عضو فى داخل تجويف البطن : المعدة ثم الأمعاء ، واستمر حتى تصل إلى الأمعاء الغليظة ؛ وعد بكمية أخرى من الدماء الجديدة ، إلى الكبد والبنكرياس والطحال والكليتين ، ثم الظهر وخلاياه ، والعمود الفقرى والأعصاب ومراكزها ، حتى تصل إلى نهاية العمود الفقرى والغدد الجنسية . ثم عد بكمية أخرى من الدماء الجديدة إلى الساقين والقدمين ؛ ثم مر بالدماء المتدفقة من قلبك كأنها نافورة تروى كل جسمك من قمة الرأس إلى أخمص القدمين ، ومر على جميع غددك ومفاصلك .

٨ – أثناء هذا التمرين الفكرى ، فكر أن دماءك مشحونة بالغذاء الكافى المفيد الذى سيعطى الجسم حيويته ونشاطه ، فكر أن هذه الدماء تعطيك الدفء والنشاط والحيوية .

الجزء الثانى

(شكل ٢ من اللوحة رقم ١)

١ — ارفع يديك إلى أعلى الرأس وخذ تنفساً عميقاً .

٢ — انحن للخلف ببطء بقدر ما يسمح العمود الفقرى . دون أن تفقد توازنك .

٣ — أخرج الهواء من صدرك فى زفير تام ، بينما تنحنى للأمام بدقة حتى تلمس براحتيك السجادة التى تقف عليها ، فى مكان يبعد بضع بوصات أمام أصابع رجليك . لاحظ أن تكون ساقاك وفخذاك عموديين دون أن تثنى الركبتين (شكل ٦) .

٤ — ضم الرأس للداخل بحيث تلامس ذقنك صدرك ، حتى تستفيد عضلات الرقبة ، وتنشط الغدد الدرقية والغدد فوق الدرقية ، وأعصاب الرقبة . حاول أن تلمس بجبهتك ركبتيك دون ثنيهما .

لا تيأس إذا لم تتمكن من وضع راحتيك على الأرض تماماً أو تلمس جبهتك ركبتيك ، فمع التمرين اليومى ستصل حتماً إن شاء الله ، ولا تتسرع حتى لا تتعب ظهرك ورقبتك .

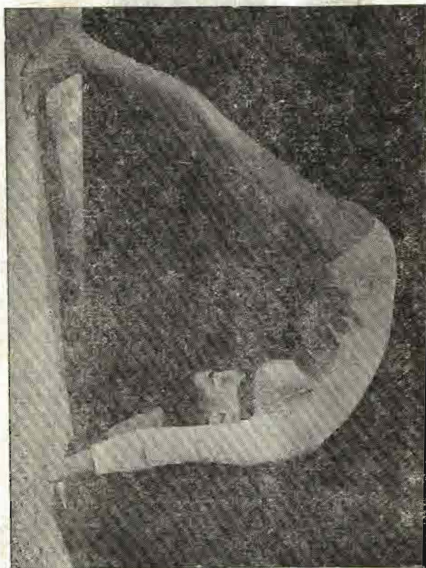
ستشعر فى أول التمرين بألم فى أسفل الظهر ، نتيجة لضعف عضلات ظهرك ، وإهمالك تمرين جسمك قبل ذلك .

هذه المنطقة من الظهر هى مركز القوة والحيوية .

هذا التمرين يجعل الشيخ شاباً .



شكل (٧) ه – جزء ٢ كاملة



شكل (٨) « جزء رابع مكرر »

الجزء الثالث

(شكل ٣ من اللوحة رقم ١)

١ — وأنت فى وضع الانحناء السابق حرك رجلك اليسرى للخلف خطوة ، مع أخذ شهيق (شكل ٦) .

٢ — اثن ركبتك اليمنى ، وانزل منحنياً بحيث يلاصق جانب جسمك الأيمن الفخذ الأيمن ، وبحيث تشعر بضغط الفخذ الأيمن على فراغ بطنك ، وتكون ركبتك اليسرى على الأرض ، وأطراف أصابع قدمك اليسرى مرتكزة خلفك ، مع بقاء الذقن فى مكانها للداخل . لاحظ أن تكون قدمك اليمنى ثابتة تماماً على سطح الأرض ، وراحتاك ثابتتين على الأرض فى مكانهما أمامك .

فى هذه الحالة سيحدث تدليك للكبد والأمعاء وبخاصة الغليظة الصاعدة ، نتيجة لضغط الفخذ على البطن .

٣ — ارفع رأسك لأعلى وانظر إلى السماء أو سقف الغرفة مركزاً النظر ، وخذ تنفساً عميقاً واحتفظ به بعض الوقت .

الجزء الرابع

شكل (٨)

١ — ارفع ظهرك لأعلى مع استمرار ثبات راحتيك على الأرض .

٢ — افرد ساقك اليسرى ثم ضم الساق اليمنى إليها للخلف ، حاول أن



شكل (٩) «سيريا نمسكار»



شكل (١٠) «سيريا نمسكار»

تكون الأقدام مستوية فوق سطح الأرض للخلف مع بقاء الساقين مفرودتين ، والذراعان تحملان الجسم من الأمام ، والرأس للداخل بين ذراعيك، بحيث يكون الجسم فى شكل كوبرى (شكل ٤ من اللوحة رقم ١) .

الجزء الخامس

(شكل ٩)

١ – انزل بصدرك إلى الأرض ، مع ثنى الذراعين واستمر فى النزول من أعلى لأسفل ، كما يفعل القط عندما يتمطى :

٢ – استمر حتى يكون جسمك أفقياً على سطح الأرض (شكل ٥ فى اللوحة رقم ١) ، دون أن تلامس الأرض، واستمر نصف دقيقة .

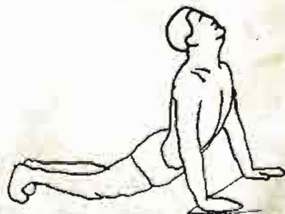
الجزء السادس

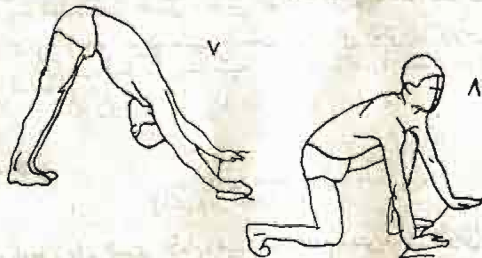
(شكل ١٠)

١ – اضغط بذراعيك على الأرض وارفع رأسك وصدرك حتى ينفرد تماماً . بحيث يكون الجزء الأسفل من الجسم ملاصقاً بخفة للأرض .

٢ – ارفع رأسك لأعلى بحيث تنظر لأقصى ما يمكنك وتشعر بأن كل جسمك فى حركة شد ، وتمط لأعلى .

٣ – خذ تنفساً عميقاً وأنت فى هذا الوضع واحتفظ به بعض الوقت (شكل ٦ من اللوحة رقم ٢) .







(لوحة رقم ٢) « سيريا نمسكار »

الجزء السابع

(شكل ٧ من اللوحة رقم ٢)

١ — بعد أخذ التنفس العميق ، قوّس ظهرك لأعلى ثانية كما كان فى شكل (٧) بحيث يكون جسمك فى شكل الكوبرى والرأس للداخل .

الجزء الثامن

(شكل ٨ من اللوحة رقم ٢)

١ — ادفع رجلك اليسرى للأمام ، بحيث تكون القدم مستوية على الأرض ، والساق ضاغطة على الجزء الأيسر من البطن . وتكون الركبة اليمنى فوق الأرض وأصابع قدمك اليمنى مرتكزة خلف الجسم كما يظهر شكل (٨) من اللوحة .

٢ — لاحظ أن فى الجزء الأول من التمرين كانت الفخذ اليمنى هى الضاغطة وفى هذا الوضع الفخذ اليسرى ؛ وبذلك يتم تدليك القولون النازل والبنكرياس والطحال . وإذا كنت تشكو من ضعف الكبد ؛ فاجعل ثنى الركبة اليمنى هو الدائم فى التمرين ، أما إذا كان البنكرياس أو الطحال فالركبة اليسرى .

٣ — ارفع رأسك واثن الرقبة إلى أعلى وخذ تنفساً واحتفظ به .

الجزء التاسع

(شكل ٩ من اللوحة رقم ٢)

١ — عد إلى وضع الانحناء وذلك بأن تسحب رجلك اليسرى للخلف حتى تصير بجوار القدم الأخرى .

٢ — استمر فى حالة الانحناء بحيث تشعر أن الساقين مفرودتان بدون ثنى الركبتين ، والرأس للداخل بين الذراعين والأيدى تلامس الأرض .

٣ — أخرج الهواء السابق حجزه فى زفير سريع .

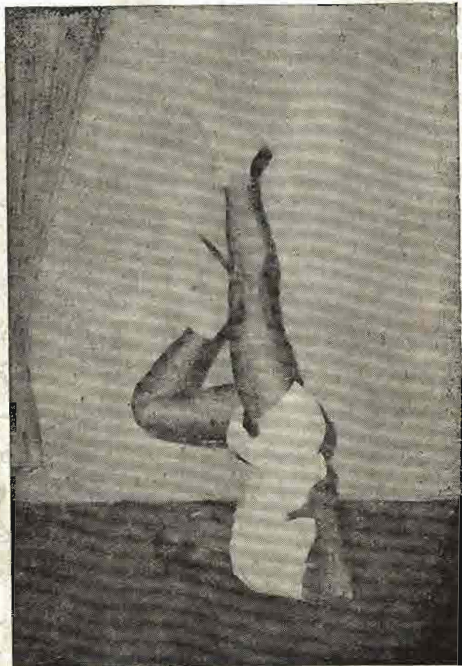
الجزء العاشر

(شكل ١٠ من اللوحة رقم ٢)

١ — عد منتصباً إلى الوضع الأول ، ويداك متلاصقتان أمام قلبك .

٢ — تنفس تنفساً عميقاً وكرره عدة مرات .

٣ — فكر فى أن التنفس الذى تحصل عليه مشحون « بالبرانا » جوهر الحياة وأن هذه الشحنات تمر فى جميع أجزاء جسمك وأنها تسير فى كل أعصابك وشرايينك ، وعظامك كلها من أصابع القدمين حتى أعلى الجمجمة ، يمكنك تكرار هذا التمرين عدة مرات فى مدة عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة فى كل صباح ، حتى تنشط جسمك ، وتلين مفاصلك ، وتسطى جميع عضلاتك ويتحرك



(شكل ١١)

العمود الفقرى والحبل الشوكى ، وينشط المخ نتيجة لسريان الدماء فيه ، ونتيجة للتركيز العقلى على كل خلايا الجسم وغدده .

ومع تكرار هذا التمرين ستتمكن من السيطرة على أجزاء الجسم المختلفة .

تمرين لعلاج الإمساك

(شكل ١١)

١ — استلق إلى الأرض على ظهرك ، وساعداك بجوارك .

٢ — استرخ تماماً وتنفس بضع تنفسات عميقة .

٣ — ارفع ساقيك ببطء جداً حتى تحدث زاوية ٢٠° مع سطح الأرض ، واثبت فى هذا الوضع مقدار ربع دقيقة ، ثم استمر فى رفع الساقين حتى تحدث زاوية ٤٠° مع سطح الأرض واثبت ربع دقيقة ثم استمر فى رفع ساقيك حتى تحدث زاوية ٦٠° مع سطح الأرض واثبت ربع دقيقة . ثم استمر فى رفع ساقيك ببطء جداً حتى تحدث زاوية ٨٠° واثبت ربع دقيقة ، ثم استمر فى رفع ساقيك ببطء جداً حتى تحدث زاوية قائمة ، واثبت فى هذا الوضع ربع دقيقة ، ثم ارفع عجزك عن الأرض ببطء ، بدون استعمال العنف (لا تنطر نفسك للخلف) ، ويمكن فى أول الأمر إذا لم تتمكن من رفع العجز بواسطة استعمال عضلات بطنك ، أن تساعد

بيديك إلى أن تقوى عضلات البطن بعد وقت كاف من التمرين ؛

٤ — استمر فى رفع عجزك حتى يكون جسمك شكل زاوية حادة . كتمرين المحراث بالتقريب .

٥ — اسند عجزك بيديك .

٦ — تنفس تنفساً عميقاً وفرغه .

٧ — اثن ركبتك اليمنى واجذب الفخذ ، حتى يصل إلى جدار البطن ثم افرد الساق ، وكرر مع الساق اليسرى ، واستمر فى هذا التحرك ، كأنك تركب دراجة وتدير البدال » واستمر حتى تشعر ببعض التعب .

لاحظ أن تخفض الأفخاذ حتى تلاصق جدار البطن تقريباً . أى حتى تشعر بضغط الفخذ على القولون الصاعد فى اليمين . والقولون النازل فى اليسار . وهذا مما يسهل تحريك المخلفات التى يطردها الجسم .

وفوق هذا فإن هذا التمرين . يفيد فى تقوية عضلات الظهر وعضلات البطن . وعضلات الأرجل ، ويساعد فى ليونة مفاصل الفخذين ، والركبتين . والكعبين . والأمشاط .

وهذا التمرين يفيد السيدات أكثر من الرجال . لأنه يمنع التكرش ، ويقلل حجم الإليتين . ويجمل الساقين ،ويمنع تهدل الثديين ، ويزيل تجعد الوجه . ويزيد الوجه نضارة نتيجة لزيادة كمية الدماء فى الوجه ، وينظم وضع الرحم .

تمرينات البطن والحوض والمفاصل

التمرين الأول

(شكل ١٢)

١ — استلق على ظهرك فوق الأرض ويداك مشتبكتان خلف رأسك وخذ بضع تنفسات عميقة .

٢ — ارفع ساقك اليمنى إلى أعلى ببطء حتى تعمل زاوية ٣٥° مع الأرض شكل (١٢) .

٣ — حرك ساقك فى حركة دائرية مع تحريك القدم والأمشاط كأنك ترسم دوائر فى الهواء .

الدوائر تبدأ صغيرة ثم تكبر وتتسع بقدر ما يمكنك . حتى تصل الساق إلى أعلى درجة فوق وتحت . وإلى الجوانب .

٤ — كرر مع الساق اليسرى .

٥ — تخيل أنك تضع قلماً بين أصابع القدم وأنك ترسم به الدوائر وذلك لزيادة التركيز .

التمرين الثانى

(شكل ١٣)

١ — استلق على ظهرك كما فعلت فى التمرين السابق .

٢ — ارفع ساقيك مع بعضهما .



(شکل ۱۲)



(شکل ۱۳)



(شكل ١٤)

٣ ـ حرك كل ساق فى شكل دائرى فى اتجاه الخارج بنفس النظام السابق شرحه .

٤ ـ ركز على أن تكون الدوائر التى ترسمها كل ساق متناسقة مع الساق الأخرى ، حتى تتعود على التنسيق والتركيز .

٥ ـ كرر العمل حتى تشعر بتأثير الحركة فى عضلات البطن والظهر والفخذين عند مفصل الحوض .

هذا التمرين يقوى عضلات البطن . ويمنع التكرش عند النساء ، ويقلل شحم الأرادف والأفخاذ ، ويجمل الساقين ، وينشط أعضاء الحوض ويغمرها بالحيوية .

يجب الاسترخاء عقب كل تمرين من هذه التمرينات ، والتنفس بهدوء حتى يستريح القلب . وتهدأ العضلات .

التمرين الثالث

نفس التمرين السابق تماماً . غير أنك عندما ترسم الدوائر ركز العقل حتى ترسم بكل ساق دائرة فى عكس الأخرى بمعنى أن يكون دوران الساق اليمنى فى اتجاه عقرب الساعة واليسرى فى عكس اتجاه عقرب الساعة .

كرر التمرين بعكس الحركة السابقة حتى تتعود تركيز العقل والسيطرة على الأعصاب والعضلات .

ستجد بعض الصعوبة فى أول الأمر ولكن مع التركيز والتأنى سترى أن التمرين سهل ميسور .

تمرين لتقوية أعصاب الساقين

(شكل ١٤)

١ — قف وقفة عسكرية وتنفس بهدوء ويداك فى وسطك .

٢ — ارفع جسمك ببطء مع التنفس العميق حتى تقف على أصابع القدمين .

٣ — اخفض جسمك مع ثنى الركبتين حتى تصل إلى وضع أقرب إلى الجلوس ، أى بارتفاع المقعد المعتاد وبحيث تكون الركبتان منفرجتين .

٤ — استمر فى هذا الوضع مع التنفس العميق لمدة دقيقة .

٥ — انهض واقفاً وعد إلى وقفتك الأولى .

٦ — مارس تمرين نظافة الصدر واسترح .

هذا التمرين يقوى مفصلى الركبتين والفخذين والكعبين ومشطى القدمين . وعضلات الإليتين والساقين وأعصاب الجسم عموماً وبخاصة الساقين . ويقوى إرادتك ويعلمك الصبر والتحكم فى أعصابك .

تمرينات فى التأمل

سبق أن شرحنا التأمل فى كتابنا السابق اليوجا والشباب الدائم ، وهنا نشرح بعض التمرينات التى تتقدم بك إلى حياة التأمل والمعرفة والتى تضفى عليك هدوءاً نفسياً وسعة فى الأفق وتعودك الصبر ، والتبصر فى الأمور ، فترى الحياة بشكل أعمق يغاير الشكل الظاهرى الذى يراه عامة الناس .

التمرين الأول

١ — اجلس فى غرفة وحدك : على كرسى مريح ، أو مرتبة مريحة .

٢ — اغلق الخصاص الخشبى ، إن كنت أثناء النهار ، أو اسدل الستائر حتى يخفت ضوء الغرفة .

٣ — تنفس تنفساً هادئاً منتظماً .

٤ — لا تكن متعباً أو تغلبك الرغبة فى النعاس ، لأن هذا التمرين يحتاج إلى إرادة واعية قوية ، ويحتاج لتنظيم الوقت والمكان المناسب .

٥ — لا تسرح فى الخيال وأحلام اليقظة ، أو الناس ومتاعب الحياة .

٦ — استحضر إرادتك حتى تكون الإرادة هى سيدة الموقف .

٧ — اشعر أنك مركز كبير للوعى والقدرة ، وأن عقلك حاضر واع .

٨ — قل لنفسك عقلياً أنا مركز للعقل الواعى واستشعر ذلك .

٩ ـ لا تستشعر الرهبة لأى إنسان أو مخلوق .

١٠ـ استشعر أنك مركز ثقافى ، تشع منه الأفكار والقوة ، وأنك مؤثر على غيرك .

١١ـ فكر فى أنك مركز قوى تصدر منه إشعاعات ، كما تصدر من الشمس .

١٢ـ استشعر أنك مركز كالشمس وأن العالم يدور حولك – عالمك – زوجتك وأولادك وخدمك . أو عملك مرءوسيك ، أو أصدقاؤك حسب أحوالك العائلية .

١٣ـ استشعر أنك فى مستوى واحد مع أسعد الناس ، أو أكثرهم حظاً ، أو أكثرهم علماً ، أو أكثرهم حكمة فى العالم أجمع « حسب رغباتك ودوافعك » واستمر فى هذا التصور بعض الوقت .

١٤ـ استشعر أنك شعلة مضيئة من النور السرمدى الأبدى ، وأن هذه الشعلة تملأ قلبك وأنها لا تنطفئ أبداً .

١٥ـ فكر فى أن روحك هى نفسك الحقيقية وهى شىء مستقل عن الجسد ، وأنك تشغل هذا الجسد وتقيم فيه كبيت لك ؛ وأنك قادر على أن تترك هذا الجسد .

١٦ـ تمثل نفسك جسماً أثيرياً شفافاً خارج هذا الجسد ، وأنك تنظر لجسدك وتراه فى جلسته ، وأنك تسيطر عليه وتأمره بما تريد ، وأنك قادر على أن تحيط بهذا الجسد وبكل تصرفاته ، وقادر على حمايته ،

ومنحه الصحة ، وقادر على تقويته وتنشيطه ، وتصور جسدك وهو عبارة عن جزئيات وخلايا متجمعة بقوة روحك المتحكمة فيه وأنك تفهم وتعلم وتؤمن بهذا .

١٧ـ إن روحك سرمدية قوية ؛ وأبدية لا يمكن تدميرها أو قتلها أو حرقها ، وأنها لا تموت ، ولا تفنى ، بالرغم من فناء الجسد وتحوله ، وعند ذلك ستشعر بقوة روحك وعظمتها ؛ وسيختفى كل خوف من الموت أو المرض أو غيره مما يقلق نفسك .

١٨ـ تأكد أن روحك فى إمكانها أن تمر فى النار دون أن تحترق ، وتطير فوق الهواء دون أن تسقط ، وتمشى فوق الماء دون أن تغرق ، وأنها محصنة لا تؤثر فيها السيوف أو الحراب . وأنها لا تموت أبداً .

١٩ـ استمر فى هذه المشاعر بإرادة قوية وفهم عميق ، وإيمان راسخ .

٢٠ـ ردد هذه العبارات لنفسك أثناء التمرين .

أنا موجود ، أنا كائن حى . . . إننى متأكد من حقيقة نفسى وقوتى وشخصيتى . . . إننى أشعر بجسدى وروحى . . . أنا روح خالد مستقل عن الجسد ، أنا الروح الذى لا يموت ولا يفنى وكل ما عدا ذلك متحول ومتغير . أنا كائن موجود قوى . أنا الإنسان خليفة الله فى أرضه . . . أنا . . . أنا . . . أنا الحياة .

الباب العاشر

الفصل الأول

صور وتأملات

يستقبل الطفل الحياة صارخاً . ويفارقها وحوله الصرخات ، وفيما بين الصرخات الأولى والأخيرة أطوار متعددة . طفولة بريئة ، مليئة بالحيوية والنشاط واللهو البرىء والفهم السطحى للأمور ، ففترة المراهقة التى فيها تتشكل الشخصية وتبرز بعض الاتجاهات . ثم دور الشباب ، حيث يكتمل النمو الجسمى . ويبدأ النمو العقلى . ثم طور الرجولة حيث يدخل الإنسان فى خضم الحياة وتبرز شخصيته . ويأتى بعد ذلك طور الكهولة والحكمة، ثم الشيخوخة حيث يتم الإنسان جولته فى هذه الأرض، استعداداً للانتقال إلى حياة أخرى يأخذ فيها طوراً آخر :

ومهما كانت قوة الإنسان المعنوية أو المادية ، فلن يهنأ بالحياة إلا إذا فهمها وعرف الغرض منها وفهم معانى الله فى تواجده ، وإلا عاش حياته فيما بين الصرخة الأولى والأخيرة ، فى عويل ونحيب ، مادى ومعنوى .

فإذا فهم معنى الحياة نضجت معنوياته وارتفعت روحه، وسما عقله ، وهدأت أعصابه ، وعاش معافى مرحاً . . .

لماذا يجزع الناس من المرض ، وهو عرض زائل : قد يصهر النفوس ، ويقوى العزائم .

ولماذا يهاب الناس الموت ، وما الموت إلا صحوة كبرى من غفلة صغرى . . . إنه انطلاق للروح كقول الرسول عليه الصلاة والسلام « الناس نيام فإذا ماتوا انتبهوا » .

لماذا يخاف الخلق من الخالق ، لماذا ينتحب الناحبون ، ويبكى الباكون، ويصرخ الصارخون، وتولول النساء وتندب الثكالى ؟! . . . إنك أتيت من الغيب وذاهب إلى الغيب . . .

اعرف نفسك ، افهم ما يدور حولك ، تفكر فى الوجود ، فكم فى العالم من أسرار يقصر العقل البشرى عن فهم كنهها بالرغم من التقدم العلمى الذى طفر إليه العالم فى السنوات الأخيرة ، فقد جاوز الإنسان الجوزاء ، وصعد إلى السماء . . . ولكن هل وصل إلى النهاية ؟ أو إلى حقيقة النهاية ، أو حتى بداية النهاية ؟ !

هذه الأرض وما يحيط بها من أجواء، ما هى إلا نقطة فى بحر الوجود، هى قطرة فى المحيط . . . فهل تصل القطرة إلى الأعماق أو تبلغ أطراف المحيط . . . كلا وألف كلا ! ! !

إنها لن تبلغ ولن تصل إلى ذلك ، ولكن هذه القطرة باتصالها بما يحيط بها من قطرات، تتلامس وتندمج اندماجاً كلياً وجزئياً حتى يصبح الجزء كلاً . هذا الاتحاد يكوّن وحدة الوجود ، وهكذا الإنسان هو قطرة فى الكون ، لا يفهم الأسرار إلا إذا اندمج كلياً وجزئياً فى قطرات أخرى ،

فيعرف بطريق الاتصال والتسلسل ، ويفهم عن معلم سبق له الاندماج والمعرفة ، لأن أسرار الحياة لا يعرفها الإنسان باعتباره وحدة أو ذات منفصل عن الوجود ، وإنما يعرف الإنسان الأسرار إذا سأل بها خبيراً كقوله تعالى — « الذى خلق السموات والأرض وما بينهما فى ستة أيام ثم استوى على العرش ، الرحمن فاسأل به خبيراً » .

وواجب الفرد أن يبدأ بنفسه أولا يطهرها ويزكيها ويقويها ، و « الهاثايوجا » تبحث فى هذا ، وتوضح للفرد أول الطريق ، وبعد أن تثق فى نفسك ، ويتفتح أمامك طريق المعرفة ، فابحث عن رائدك الذى سيأخذ بيدك ويرشدك، إذا كنت ترغب فى المزيد من الحكمة والمعرفة عن أسرار النفس وأسرار الوجود ، فيعلمك آداب السلوك فى مرتقى الحياة الدائمة الرقى والاستمرار ، ما دام فى الوجود وجود .

تأمل نفسك أيها الإنسان، وابحث بثاقب فكرك كيف يفكر عقلك، كيف يعمل قلبك ليلا ونهاراً دون توقف، إنه يردد ضرباته بمقدار مائة ألف ضربة فى كل أربع وعشرين ساعة ، إنه يصب من الدماء فى مدى الحياة أكثر مما يصبه نهر النيل وقت الفيضان ، إن جسمك يتكون من بلايين الخلايا ، وكل خلية من جسمك لها تكوين ذرى ، لها نواة يدور حولها إيونات وألكترونات ، تنفجر وتتجدد فى كل ساعة إنك عالم قائم بذاته ، أرض وسماء ، جسمك من حمأ مسنون يمثل الأرض وعقلك يمثل السماء وروحك السامى يمثل الحقيقة .

كقول على كرم الله وجهه : «وتحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم بأسره» .

إن للأشياء كلها وجوداً فى الأشياء كلها ، ولكن على وجوه مختلفة فهناك فاعل ومنفعل . والكون كله وحدة كاملة متكاملة : فإذا نظرنا إلى هذا الكون كوحدة مترابطة متكاملة . لوجدنا أن هناك قانوناً طبيعيًّا ينظم أمره ، وهو قانون عادل كامل ، متكامل المواد ، وإن تشعبت الأهداف . فالمجموعة الشمسية التى نعيش فيها سابحة فى السماء ، كأسماك البحر ، تكوّن عائلة . فالشمس هى الأم التى انفصل عنها أبناؤها ، كما تنفصل الأجنة عن أمهاتها . «فإذا السماء انفطرت ، وإذا الكواكب انتثرت ، وإذا الشمس كورت ، وإذا النجوم انكدرت» . كل هذه الآيات توضح حقيقة خلق السماء وما فيها من مجموعات أو عائلات .

تسبح الشمس فى مدارها الكونى وحولها أبناؤها من الكواكب ، كما تلتف الأبناء حول الأم الرءوم التى تحنو على أولادها ترعاهم وتطعمهم وتوجههم . فالشمس وأبناؤها مجموعة متناسقة فيها الأخ الأكبر ، وفيها الإخوة الصغار ثم الحفدة أو الأقمار ، منها ما انشق عنه قمر واحد ومنها ما انشق عنه عدة أقمار ، وتتشابه المجموعة وتتناسق كما تتناسق وتتشابه الإخوة ، ولكل من هذه الكواكب شخصيته وحياته المستقلة . والجميع يمثلون أسرة ، وتعيش بجوار هذه الأسرة أسرة أخرى . وهكذا يتكون مجتمع أو دولة من عدة مجموعات شمسية . وبجوار هذه المجموعات ، مجموعات أخرى

تكون دولا أخرى . والدول تكون سديما وهكذا تنفطر السماء وتنتثر الكواكب فى ملكوت الله الواسع . . .

وبتوضيح أكثر كان الكون تركيباً غازياً لطيفاً ولا شىء فيه . ثم اندمجت ذرات الغاز واتحدت مكونة سديماً ، ثم حدث فى هذا السديم تجمعات نتج عنها تكوير عدة شموس ملتهبة من الغاز المتفاعل المتجمع ، وتحددت معالم كل شمس منها فى دور ومسار خاص ، طبقاً فوق طبق ، ثم اكتملت هذه الشموس وانشق كل منها ليخرج عنها وليد جديد ، فى نفس التكوين الغازى الملتهب ، واستمر انشقاق كل شمس منها عدة مرات على فترات من الزمن السرمدى حتى تكون حول كل شمس مجموعة من الأبناء من نفس التكوين ، ولا يبعد أن يحدث انشقاق آخر لأى شمس من هذه الشموس فيظهر وليد جديد . هذه سنة الحياة تنشق الشمس كما تنشق الأم فتلد مولودها .

واستمرت الأبناء تدور حول الأم الرءوم لا تبتعد عنها . ولا تغفل عين الأم عن أبنائها ، واكتملت الأبناء فى نموها بعد ملايين السنين ، وانشقت هذه الأبناء فخرج منها أبناء أو أقمار هم بمثابة الحفدة للشمس .

واكتملت كل أرض فى تكوينها بعد هذا الانشقاق وأصبحت فى حالة سيولة ، ثم بردت هذه السوائل الملتهبة وأصبحت أرضاً رخوة ، ثم ازدادت برودتها فانكمشت كما تنكمش التفاحة بعد تركها فترة من الزمن وظهرت تضاريس الأرض .

وبمرور الزمن أصبحت هذه الكواكب صالحة لنوع من الحياة البدائية . وتكونت من هذه الخلايا البدائية مخلوقات ضخمة عاشت فى هذه الكواكب ، واستمر تطوير الخالق للمخلوق ؛ وانقرضت تلك المخلوقات الهائلة وتحورت إلى مخلوقات من نوع آخر ، واستمر النمو والنشوء والارتقاء إلى يومنا هذا ، وسوف تستمر الحياة وسوف يستمر التطور .

وفى هذا الوجود الواسع ستستمر تجمعات السدم ، وستظهر شموس جديدة وتلد كواكب جديدة ، وهكذا يتسع الكون إلى ما شاء الله له أن يتسع ، « والله واسع عليم » .

ولما كان لكل شىء نهاية ولكل أجل كتاب ، فسوف يتم اكتمال الحياة لكل مجموعة شمسية ، ثم تتحول كل مجموعة إلى الفناء من الوجود المحسوس إلى مادة غير منظورة ، كما يتحول الجسم عند الموت إلى روح شفاف غير منظور لنا ، ويتحلل الجسد إلى مواده الأولية ، وهكذا تتبدل الأرض غير الأرض .

أعود فأقول إن أرضنا التى نعيش عليها أصبحت كتلة ضخمة من المواد المعدنية المتماسكة يحكمها قانون التكوير الذى يحكم أمها وأخواتها ، ويحكمها قانون الدوران الدائم السائد فى الكون .

وبحكم هذا الدوران المستمر ، أصبح لها مجال مغناطيسى يحيط بها ويحكم توازنها ، ويحدد مجال كل ما يتواجد عليها من كائنات . فهى كالملف الكهربائى الذى ينشأ حوله مجال كهربائى أو مغناطيسى ، له

مواصفات خاصة وقوانين طبيعية معروفة علمياً . ويقاس المجال المغناطيسى للأرض بمقدار ارتفاع عمود من مركز الأرض حتى نهاية المجال المغناطيسى وهو الذى يحدد نهاية الجاذبية الأرضية ، وحيث تبدأ منطقة انعدام الوزن.

وعند هذا الارتفاع يمكن للإنسان أن يسبح فى الهواء بيديه وقدميه كما تسبح الأسماك فى المحيط حيث لا وزن للإنسان لأنه خارج نطاق الجاذبية الأرضية ، ولا يخضع إلى أى جاذبية كوكبية أخرى .

وتتأثر جميع الكائنات فى كل كوكب بمجاله المغناطيسى ، بقدر حجمه وبقدر ما فيه من مواد معدنية ، ونوع هذه المواد ، ولكل إنسان تكوين يختلف عن الآخر ، فشخص تزيد فيه كميات النحاس وتقل كمية الحديد ، وآخر تزيد فيه كمية الحديد وتنقص كمية المغنسيوم ، فالناس معادن ، وهكذا لكل إنسان طابع ؛ وإن تشابهت الوجوه والأجسام فقد اختلفت المواد ، تماماً كما تختلف طبيعة الجبال ، وكما تختلف جهات الأرض ومعادنها ، فلكل طاقة ولكل حدود . وإذا تمكن الإنسان من تنظيم ذرات كينونته ، وجعلها فى حالة انسجام مغناطيسى مع المجال المغناطيسى للأرض ، عاش فى صحة جسدية وعقلية ، واكتسب القوة المغناطيسية التى تكيف نفسه وتبرز شخصيته ، فلا يعكر صفو حياته شىء ، وإذا عجز عن تنظيم كينونته ، أصبح فى حالة تنافر مع نفسه ، وبالتالى مع الوجود المحيط به ، وكان شاذاً أو ناشزاً ، كما تتنافر ذرات الحديد ، أو تتجاذب بحسب وجودها فى دائرة المجال المغناطيسى .

وبعد أن اكتملت الأرض فى نموها وتكوينها من السائل واليابس والغاز ، كما يكتمل الجسم من الدماء والخلايا والأعصاب ، أصبح لكل من هذه المواد دورة دائمة متكررة لا تنتهى ولا تتبدل ولا تتغير ولا تفنى ما بقيت الأرض قائمة ، فقانون الوجود الأزلى أثبت أن المادة لا تفنى وإن تغيرت أو تحولت ، أو تشكلت فى أشكال مختلفة وصفات متباينة .

فالماء الذى يغمر الأرض بالحياة ، مادة أساسية فى كل كائن ، مهما تضاءل فى الصغر أو مهما اتسع فى الحجم ، ويغمر الماء ثلاثة أرباع سطح الأرض ، ويتحول الماء إلى مادة صلبة فى القطبين الشمالى والجنوبى ، وتزداد مساحة الماء فى القطب الجنوبى عنها فى الشمالى ، كما تزيد نسبة برودة القطب الجنوبى عنها فى الشمالى بمقدار ثلاثين درجة .

وتسقط أشعة الشمس على مسطحات الماء ، فيتصاعد بخار الماء إلى الطبقات العليا ، ويسير فى اتجاه مرسوم لا يحيد عنه ، ثم تتكون جبال السحب السابحة فى السماء ، وبالرغم من أن كميات المياه التى تحتويها هذه السحب قد تبلغ ملايين الأطنان ، إلا أن تكوينها اللطيف يجعلها سابحة فى الهواء ، والحقيقة أن الهواء لا يحمل هذه السحب ، فهى كائنة فى طبقات مختلفة بعضها فوق بعض يحكمها قانون الكثافة والمجال المغناطيسى . وتسقط السحب فى صورة الأمطار ، وتتجمع المياه ، وتكوّن البحيرات ، ثم الأنهار التى تجرى فى مسالكها ، تبعث الحياة فى كل مكان تمر به ، وهكذا تستمر الدورة السائلة .

وللكائنات الحية كذلك دورات ، سواء كانت من المملكة النباتية أو الحيوانية . فالإنسان يتشكل من نطفة ، ثم من علقة ، ثم من مضغة مخلقة فى الأرحام ، ثم يخرج إلى الدنيا طفلاً فيبلغ أشده ، ويظل فى نموه الجسدى يأكل مما تنبت الأرض ، ويجدد خلاياه يوماً بعد يوم ، فهو ضعيف ثم شاب يافع ، فرجل قوى جسور ، ثم كهل عجوز حكيم بتجاربه ، حتى يصل إلى أرذل العمر متمماً دوره ، وحينما ترى الروح أن هذا الجسد أصبح مستهلكاً لا يصلح لحياتها تفارقه إلى عالم الروح . . . كدودة القز ، التى يتم نموها الجسدى ، فتنسج لنفسها ثوباً من الحرير هو القبر الذى تستقر فيه ، حتى تتطور ، ثم تخرج من خلف السور الذى بنته حولها ، فى ثوب قشيب جديد ، فراشة رقيقة بيضاء من غير سوء ، وهكذا الإنسان تتطور حياته ، وتنتقل روحه إلى عالم الروح ، نقطة فى المحيط الروحى القدسى ، حيث تعيش فى برزخ الأرواح العظيم قطرة فى المحيط الروحى ، كما تعود قطرة الماء الهابطة من المزن السوداء إلى البحر الكبير .

أما الجسد فيعود إلى الأرض التى منها تكون وترعرع . فيثوى الجسد فى قبره ، وتمر الأيام وتنقضى الشهور ، وتتوالى الأعوام حتى يتحلل الجسد إلى مواد الأرض وعناصرها ، وتمضى الأيام ، ويقبل الدهر ويدبر ، وتتبدل الأحوال فى الدنيا ، وتتحول المقبرة إلى مزرعة وينمو الزرع ، وتمتص جذور النبات ما تخلف من عناصر هذه الكائنات ، التى

كانت تدب فيها الحياة فى يوم من الأيام الخوالى .

وتتحول هذه العناصر بوسيلة كيماثية وطبيعية إلى خلايا نباتية .

وهكذا تتحول المادة من عناصر آدمية إلى عناصر نباتية ؛ إن النبات يجدد خلاياه أحياناً من رفات الحيوان ، كما يجدد الإنسان خلاياه مما يحصل عليه من مملكة النبات ، وهو فى الحقيقة ما جدد خلاياه إلا من رفاته ؛ إنها دورة من دورات الحياة ، كما قال عمر الخيام :

هذه الخضرة من بعدنا   تنمو على أجسادنا فى التراب

وأحب أن ألقى نظرة أخرى فى هذا المجال — قد يزرع الإنسان نباتاً مما يأكله الحيوان ، فى أرض كان أديمها من الأجساد ، ثم يأتى الحيوان فيأكل هذا النبات ، فتعود رفات الإنسان المتحولة فى خلايا النبات إلى جسم الحيوان وتعيش فى خلاياه — ومن هنا نشأت بعض الأفكار الفلسفية فى الهند وغيرها التى تروى القصص بأن الإنسان الخبيث الأفعال يعود إلى الحياة فى صورة الحيوان .

وسواء كان هذا الرأى أو ذاك ، فمما لا شك فيه أن الكون كله وحدة واحدة ، وإن اختلفت مواده وعناصره . وإن عجزنا فى الوقت الحاضر عن تحويل بعض عناصره ، فإن العلم سوف يكتشف الوسيلة السهلة السريعة لتحويل أى عنصر إلى عنصر آخر ، وعند ذلك لن يكون لبريق الذهب قيمته المغرية ؛ وقد أثبت العلم فى الوقت الحاضر أن البترول

متحول عن مخلفات حيوانية بحرية ، وأن الفحم من المخلفات النباتية ، وأن الإنسان متطور من خلايا حيوانية ، وأن المملكة الحيوانية متحورة من المملكة النباتية . إلخ . . .

وهكذا يكمل الوجود بعضه بعضاً ، ويعتمد كل شىء فى الوجود على شىء آخر ، ويخرج كل شىء من شىء آخر أكبر منه ، فالوجود سلسلة مكونة من عدة حلقات متصلة ، يعتمد كل منها على الآخر ، فالمملكة الحيوانية تحصل على الأوكسجين وتطرد ثانى أكسيد الكربون ، والمملكة النباتية تطرد الأكسجين وتحتفظ بثانى أكسيد الكربون لبقاء كيانها ؛ والمملكة الحيوانية تعتمد فى معظم طعامها على المملكة النباتية ، والإنسان يعتمد على الحيوان فى كثير من شئونه . والحيوان يعيش معتمداً على الإنسان والنبات ، والزرع يخرج من الحبوب ، والحبوب تخرج من الأرض ، والأرض تحتاج إلى الماء ، والماء يأتى من السحاب ، والسحاب يتكون من بخار ، والبخار يخرج من ماء الأرض . . .

والقمر انشق عن الأرض ويدور حولها ، والأرض انفصلت من الشمس وتدور حولها ، والشمس انشقت عن شمس أخرى أكبر منها وتتبعها فى سريانها ، وكل فى فلك يسبحون . . .

هذه هى طبيعة الوجود ، لا استقلال فيها ولا إشراك ولا فردية ، بل كلها وحدة وتوحيد ، لا انفصام لها ولا تنافر ، ما تجد فى خلق الله من تفاوت .

نخرج من هذا التأمل فى الوجود ، أن الإنسان ككائن حى من مواد الأرض لا يفنى ؛ لأن من المبادئ البديهية أن المادة لا تفنى ، ولكن الإنسان كائن متحول متجدد مستمر فى الوجود ما دام الوجود كائناً .

ولما كان من الممكن علمياً تحويل العناصر إلى عناصر أخرى ، أو تحويل المادة من حالة إلى أخرى ، من الصلب إلى السائل أو الغاز والعكس ، ولما كان فى الإمكان تحويل الأصوات إلى ذبذبات ثم إعادتها إلى صورتها الأولى ، وتحويل الطاقة إلى جهد أو عمل ، وتحويل الحركة إلى حرارة وهكذا ، وضح لنا كيف يحول اليوجى التنفس العميق إلى قوى مغناطيسية يتحكم بها فى أعصابه أو يسيطر بها على الناس ، أو يستخدم طاقته فى سرعة التنقل ، أو الظهور فى أماكن بعيدة بجسمه الأثيرى ، أو بجسمه الحقيقى ، حسب قدراته وهم المعروفون بأهل الخطوة ، ويتراسل اليوجى مع أحبائه ومريديه برسائل فكرية ، ويشفى اليوجى جراحه فى ساعات ، ويتحكم فى إيقاف ضربات القلب ، وإيقاف النزيف ، وإيقاف حركة الرئة ، وتحويل حركة التنفس إلى عملية عقلية ؛ ويدفن نفسه فى تابوت زجاجى محكم لمدد طويلة قد تبلغ أربعين يوماً .

ويتضح لنا مما ورد فى الأسفار القديمة ، وقصص الأنبياء عن ظهور القديسين واختفائهم فجأة ، كما اختفى الرسول صلى الله عليه وسلم عن أعدائه ليلة الهجرة ، حيث خرج من بيته وكان يكمن حوله الأعداء ، فأمسك بقبضة من التراب وألقاها فى وجوههم قائلاً : « شاهت

الوجوه » ومر آمناً دون أن يراه الكفار ، واختفاؤه عقب ذلك فى الغار ، حتى وصل سالماً إلى المدينة المنورة ، وقوبل بالتجلة والترحاب من أهل يثرب . وكلنا يعرف قصة الإسراء والمعراج . وقدرات المسيح فى شفاء الأمراض وغير ذلك من المعجزات .

ومن القصص الممتع والمعجز أيضاً ، ما ورد فى قصة بلقيس مع نبى الله الملك سليمان . شاء سليمان أن يأتى بعرش بلقيس إلى خيمه فى صحراء اليمن .

وأبدى رغبته لحكماء عصره ، وجمع أعضاء مجلس الشورى ، من علماء الإنس والجن ، فقال عفريت من الجن : « أنا آتيك به قبل أن تقوم من مقامك » ورغبة فى التحدى ، قال عالم من علماء المجلس من الإنس العارفين بقوى الله الخارقة ، « آصف بن برخيا » : أنا آتيك به قبل أن يرتد إليك طرفك » .

فأمره سليمان أن يأتى بالعرش ، فاستخدم آصف الطاقة المشحونة فيه ، والقدرة والمعرفة التى حصل عليها من علم الله ، وحول العرش الخشبى إلى عنصر آخر من العناصر الأثيرية ثم أعاده سيرته الأولى فى المكان المطلوب ، كما يرسل العلم الحديث صورة الشىء من محطة الإذاعة ويعيد تصويرها فى شاشة التلفزيون .

وهنا يحضرنى الحديث القدسى : « عبدى أطعنى أجعلك ربانياً تقول للشىء كن فيكون » . فسبحان الذى خلق فسوى والذى قدر فهدى ،

الذى علّم بالقلم . علم الإنسان ما لم يعلم . . .

والتاريخ مليء بالعبر وقصص القديسين والأنبياء . وغيرهم من البشر الواصلين إلى علم الله ، والعارفين بالأسرار الكونية . ولديهم من القوى الخفية الخارقة ما يعجز غيرهم عن إدراك معناها أو الوصول إلى مستواها .

ويصل الإنسان إلى هذه المستويات بجهاد النفس بالاستقامة مع الله فى صدق ، والعمل بوصاياه ، حتى تسمو روحه وتشف نفسه ، فيترفع عن كل زلل . ويعيش بخير ويعمل الخير . يصلح نفسه . ويصلح علاقاته مع الناس ، يستغفر الله . ويذكر الله ، ويسبح الله ، ويأمر بالمعروف وينهى عن المنكر . يهدى الأعمى إلى الطريق ، ويسمع الأصم ويتكلم مع الأبكم حتى يفقهه . ويسعى إلى المستغيث فيغيثه ، ويشد أزر الضعيف المغبون ، وينصر المظلوم على الظالم ، موصولا بالحق ، لا يتنكر له ولا يزيغ عنه . مؤمناً بوجود الله معه على الدوام . هادياً بهديه ، معبراً بفهمه ، حتى يملأ قلبه نور الله . وتطوف بعقله حكمة الله القائل « فمن اتبع هداى فلا يضل ولا يشقى ، ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكاً » .

وفوق هذا يتأمل فى نفسه ويبحث خفاياه ، وينقب عن كامن قواه ، فيوقظها . وهذا ما يفعله القديسون والأنبياء باعتكافهم فى الغار ، أو فى الصحراء . وكما يعتكف القديسون من اليوجيين فى جبال الهملايا . أما نحن فلا يمكننا أن نفعل هذا إلا إذا زهدنا فى الدنيا حتى ينطبق علينا قوله

تعالى : « إن الله اشترى من المؤمنين أنفسهم » ومعنى هذا الشراء : أن تزهد فى زينة الحياة وبريقها ، فتبيع نفسك لله دون أن تهرب من الحياة وواقعها ، لا تطمع فى الكسب حباً فى المال ، وارغب فى الكسب حباً فى العمل ، فإذا أتاك المال أنفقته فيما يعود عليك بالسلام وعلى بيتك بالأمن ، وعلى الناس بالخير ، لا حباً فى جمع المال ، إن أقبل عليك سعدت ، وإن أدبر جزعت .

والزهد ، هو ترويض النفس على لقاء ما يأتى به الزمان من خطوب ومشكلات ومعضلات ، والصبر على البلاء مع التسليم لله ، والإحسان إلى الأهل وذوى القربى ، وسائر الخلق من المحتاجين ، وصدق الوفاء فى المعاملات ، والإخلاص فى العمل ، والإيمان بالله والوطن ، وتثقيف العقل ، وتهذيب النفس ، ودفع السيئة بالحسنة ، ورعاية الجار وحسن الجوار ، واجتلاء محاسن الطبيعة ، لكشف قدرة الله ، واستخراج كنوز الأرض لخير البشرية . وعلى قدر نجاح المرء فى بيع نفسه لله ، بيعاً إيجابياً بإيثار الناس على ذاته ، فيحب لأخيه ما يحب لنفسه ، ثم يبيع ما يفعله من خير لله ، لا رغبة فى إثابة ولكن فى محبة . وعلى قدر نجاح المرء فى إدراك منتهاه ، يكون نصيبه من حياته ، عناية من الله ورعاية فى الدنيا ، وسعادة فى الآخرة ، وللآخرة خير لك من الأولى . . . إنها كرة غير خاسرة . . .

الخير والشر

من المسلم به أن الشيطان يجرى فى الإنسان مجرى الدماء فى العروق ، وما الشيطان إلا كناية عن روح الشر فى الإنسان ، وإذا قيل « فوسوس إليه الشيطان » كان المعنى المفهوم أن هناك كائناً ما يوسوس أو يتكلم خارج الإنسان ، فيسمعه الإنسان بأذنيه ، ولكن الذى يحدث عندما يوسوس الشيطان للإنسان ، أن النفس تتحدث مع النفس ، فتعرض النفس الأمارة بالسوء ، عرضاً شريراً ينبع من الغرائز المختلفة أو الرغبات المتباينة ، بينما تكون إرادة الخير فى غفلة ، بسبب ثورة النفس الشريرة ، وفورة الرغبات الدنيا الكامنة فى جسم الإنسان ، فيندفع الإنسان دون ترو مدفوعاً بقوى الشر ، فيفعل ما حدثته به النفس الأمارة بالسوء .

ومن الواجب على كل إنسان أن يغالب هذه النزعات فى نفسه ، وبذلك يضيق على الشيطان مسالكه ، وللوصول إلى مغالبة الشيطان فى الإنسان عدة تمارين :

أولها : الصوم سواء كان صياماً كلياً عن الطعام كصيام رمضان ، أو صياماً جزئياً كصيام المسيحيين ، وذلك بالامتناع عن أكل كل ما فيه الروح أو ما خرج منها ، أو الصيام عن الأطعمة الدسمة القوية والحريفة ،

التى تشعل النار فى الجسد ، وتزيد لهيب الرغبات .

ثانياً : ابتعد عن الحقد والحسد والغيرة والطمع ، والرغبة فى التنكيل بالناس ، وحب الشهوات الدنيا .

ثالثاً : الزهد فى مغريات الحياة . وليس معنى هذا الخنوع والتكاسل وترك الحماس ، والعيش على الكفاف ، كلا وألف كلا . عش طموحاً ، عاملا ، راغباً فى الحياة ، ولكن لا تبتئس إذا لم تنل رغباتك ، وإذا ما بلغت مآربك كن خيراً ، كن عطوفاً ، كن نظيفاً فى تصرفاتك ، وإذا واتتك أفكار خبيثة حاسب نفسك ، قل لهذه النفس : « قف أيها الشيطان تمهل » وناقشه فى الأمر ، واغلبه على أمره ، وبذلك تضيق عليه مسالكه وينتصر الخير على الشر فى نفسك ، فتكون أقرب إلى الرحمن ، حتى يجرى الخير على يديك ، وحاسب نفسك قبل أن تحاسب .

من هذه المقدمة عرفنا أن الخير والشر مخلوقان سرمديان فى الإنسان من يوم أن خلق الله آدم وأسكنه الجنة ، فإن تغلب الخير فيك فأنت أقرب إلى الرحمن ، وإن تغلب الشر فيك فأنت الشيطان .

وقد ظهرت المعصية فى الجنة ، عندما أمر الله سبحانه وتعالى آدم وحواء ألا يقربا الشجرة ، ولم تكن الشجرة إلا كناية عن شجرة البشرية ، أو وصفاً خفياً للجهاز الذى عن طريقه تفرعت شجرة البشرية ، فقد وسوس الشيطان لحواء أن تقرب الشجرة الآدمية وتتذوقها ، فأغرت آدم بدلالها وحسنها ، حتى اتصل بها جنسياً ، فظهرت سوءاتهما ، وقال تعالى : « يآدم

اسكن أنت وزوجك الجنة وكلا منها رغداً حيث شئتما ، ولا تقربا هذه الشجرة فتكونا من الظالمين ، فأزلهما الشيطان عنها فأخرجهما مما كانا فيه وقلنا اهبطوا بعضكم لبعض عدو ولكم فى الأرض مستقر ومتاع إلى حين ».

وقال : « يآدم اسكن أنت وزوجك الجنة فكلا من حيث شئتما ، ولا تقربا هذه الشجرة فتكونا من الظالمين ، فوسوس لهما الشيطان ليبدى لهما ما ووری عنهما من سوءاتهما ، وقال ما نهاكما ربكما عن هذه الشجرة إلا أن تكونا ملكين أو تكونا من الخالدين » إلى أن قال : « فدلهما بغرور فلما ذاقا الشجرة بدت لهما سوءاتهما وطفقا يخصفان عليهما من ورق الجنة . . . » .

هذه قصة الشجرة المحرمة ، وهى قصة كل يوم فى الحياة ، ترى الرجل والمرأة زوجين طاهرين ، يعيشان فى عش الزوجية عيشة هنية فى روضة من رياض الجنة ، ويعملان فى محبة وهدوء فى سبيل كيان الأسرة ، وفى سبيل رعاية الأبناء ، فيدخل بينهما الشيطان فيوسوس للمرأة حتى تقرب الشجرة المحرمة ، شجرة الزنا ، ويكتشف رب الأسرة هذه الخيانة الزوجية ، كما اكتشف الرب خطيئة آدم وحواء ، ويحدث الطلاق ، ويخرج الجميع من الجنة ، من النعيم العائلى إلى الجحيم ، وتتفكك أواصر الأسرة ، وتسوء حال الأولاد . . . .

ويضرب الله الأمثال للناس لعلهم يتفكرون أو يتعظون .

الجريمة الأولى فوق الأرض

بعد أن سكن آدم وحواء الأرض ، وأخذا يخصفان على عوراتهما من أوراق الموز والأشجار ، يحاولان إخفاءها عن الأبصار ، ولا أدرى ممن كانا يخفيان عوراتهما ولم يكن فى الأرض غيرهما ، ولكن هى طبيعة الإنسان التى تفرقه عن الحيوان .

ومضت الأيام ، وفاجأ حواء المخاض وأمسكت بجذع النخلة ، وولدت أنثى وذكراً ، وعاودها الحنين الحمل ، فحملت وعاودها المخاض فولدت أنثى وذكراً ، وشب الذكر قابيل وهابيل ، أخوين متحابين قويين ممتلئين عافية ، وترعرعتا الأنثيان وبدت مفاتنهما ، فكانت الأولى شقراء فارعة ، شعرها مسترسل كأشعة الشمس فى يوم حالم ، لها أنف دقيق رقيق ، وعيناها صافيتان كماء الغدير ، وفى بشرتها طراوة ، وفى فمها ابتسامة ترف على شفتين كالعقيق .

وكانت الثانية كحلاء العين ، مزججة الحواجب ، فى وجنتيها شىء من أطياف الورود ، وفى شفتيها حمرة الدماء ، وفى بشرة وجهها ملاسة ، وكان شعرها الأسود الحالك يغطى رأسها الصغير ويلتف حول جيدها ، كما يغطى الليل البهيم حقول النرجس ، كانت كالغزالة التى نظرت ثم ولت ، وهى لا تدرى ما فى عينيها من دعج وما فى ساقيها من نحول . وشاء آدم

أن يزوج بناته : وشاءت حواء أن تزوج فتيها فخطب آدم فتاته الشقراء إلى هابيل ، والسمراء إلى قابيل . . .

وجاء الحب الغاشم المستبد القاسى ، وألقى بسهامه فى قلب قابيل ؛ فعصى أمر أبيه . وأحب فتاته الشقراء اللعوب ؛ وأخذ يلقى بكلمات الحب فى أذنيها : « أنت الغابة الكثيفة الشامخة التى أمرح فيها ، والمرج الأخضر الذى أنعم فيه ، أنت ينبوع الحياة التى تتدفق منه السعادة ، أنت الأمل والفرح ، والحنان والرقة ، والإيمان والشرف ، أنت يا حبيبتى واحة خلقت للراحة ، أنت محراب خلق للصلاة ، أنت لى وأنا لك ؛ أنت الدم وأنا العصب ، أنت الروح وأنا العقل ، فى بسماتك تشرق الحياة ، وفى لون عينيك سر الوجود ، وقلبى القوى ينبض بحبك ، ومن بين شفتيك ينبع رحيق الحياة . . .

ولما اقترب موعد الزفاف ، وخشى قابيل على فتاته التى أحبها ووهبها الروح والفؤاد ، بيت فى نفسه شراً . . .

وبدا الرعد يدوى فى السماء الحالكة ؛ والريح تزأر فى الفضاء العاصف ، ولمع البرق وانهال المطر ، وكان الوقت صيفاً والطبيعة تخدع الناس ؛ وقابيل يخدع هابيل . . . يا لحسرة الغيرة التى تحرق صدره وتكاد تخنقه! . . .

وقتل قابيل هابيل ، فسال الدم الزكى وروى الأرض الطيبة بوصمة الجريمة الأولى ، ولطخ قابيل بالعار والذل إلى أبد الآبدين ، وإلى يوم الدين . . .

ولما زال الحقد المروّع من قلب قابيل بعد أن ارتكب جريمته الشنعاء ،

خرج من ذهوله وشروده ، وخنقته العبرات ، وارتعد يأساً وضعفاً . . أين يخفى جريمته ! ! أين يوارى هذا الجسد المسجّى على الأرض مضرجاً فى دمائه ! ! وقد قاربت الشمس المغيب ، وتلونت السماء بلون الشفق الأحمر . . وسقط غراب ميت من أعلى الشجرة ؛ وهبط فى أثره غراب أسود حزين ينتفض من الأسى ، ودمعت عيناه بقطرات حارة ؛ وأخذ ينبش الأرض بمخالبه ، حتى حفر قبراً ، ووارى فيه الغراب الميت ، فبكى قابيل وقال لنفسه : « تباً لى من غبى غرير ظالم ، أعجزت أن أكون مثل الغراب فأوارى سوأة أخى ؟ ! أعجزت عن أكون مثل هذا الغراب الأسود ؟ ! .

وانتهت أيام الحداد ، وبنى قابيل بعروسه — وبعد أن هدأت جذوة الحب — عاش يجتر أحزانه ويلوم نفسه ، ويندب حظه العاثر ، ويسكب الدمع المهراق ، ويزفر زفرات حارة علها تخفف عنه ما يتأجج فى صدره من لوعة وما بين حنايا ضلوعه من حسرة ولظى متقد .

وولدت امرأة قابيل البنين والبنات ؛ وكان منهم الحفدة والأحفاد ؛ وكانت هذه البشرية التى تسكن الأرض ، ونحن جميعاً أبناء هذا القاتل ! ! ! الذى أسال أول قطرات من الدماء الحمراء ؛ وكتب أول قصة حب فى التاريخ . . وتتكرر المأساة بين الفينة والفينة ولا جديد تحت الشمس ! ! . .

نسأل الله للبشر الهداية حتى ينتصر الخير على الشر ونعيش فى جنة الخلد . . .

الفصل الثالث

الحياة فوق الكواكب

يعتقد بعض الناس أنه لا توجد حياة فى الكواكب الأخرى ، ويفسر بعض العلماء ذلك بسبب انعدام بعض مقومات الحياة فى تلك الكواكب كالماء والهواء، أو أن درجة حرارة بعض هذه الكواكب منخفضة جداً ، أو شديدة الارتفاع بدرجة لا يتحملها البشر . ولو نظر هؤلاء العلماء والبحاثة حولهم فى هذه الأرض أو تأملوا فى قدرة الطبيعة الخالقة لوضح كل شىء .

أليس فى القطبين الشمالى والجنوبى حياة رغم قسوة الطبيعة . أليس فى داخل الأرض نوع من الحياة بالرغم من شدة ارتفاع الحرارة . ألا تعيش بعض الميكروبات فى درجة الغليان ؟ !

ألا تعيش بعض الكائنات دون أن تتنفس . أليست الأسماك فى البحار تعيش بعيدة عن الهواء وتحصل على الأكسوجين بوسيلة أخرى تخالف طبيعة التنفس التى يعيش بها الإنسان ؟ !

أليس الله بقادر على أن يخلق مخلوقات لا تتنفس . أليس الله بقادر على أن يخلق مخلوقات من نار تعيش فى الشمس؟ ! إننا مخلوقون من الطين ومع هذا نبدو فى مادة غير الطين . إننا ننظر إلى العالم بعيون محدودة وعقول ضيقة ، إننا نفكر تفكيراً قاصراً ، لا يبعد أكثر من أنوفنا ، إننا نقيس قدرة الله بمقياس فهمنا القاصر المحدود ، إننا نقارن حياتنا فوق هذه الأرض

ومقوماتها مقارنة غباء وقصور ، إننا مغرورون نعتقد أننا وحدنا فى هذا الكون ولا حياة إلا لنا وحدنا . « أنا الإنسان الذى وصل إلى هذه الدرجة من المدنية وطار حول الأرض وارتفع إلى السماء » !

يفكر الإنسان بغرور وغطرسة ، ولو علم أنه مخلوق بدائى . لا يعلو عن الحيوانية إلا بدرجة التميز والإدراك . وأنه ما زال يعيش فى أرض الغريزة ، وفى أرض البدء . لعرف ضآلة نفسه أمام قدرة الله وأطلق لفكره العنان .

ألم يذكر القرآن فى بعض آياته ما يفيد أن فى السماوات خلقاً ؟ ! . ألم يقل : « سبح لله ما فى السموات وما فى الأرض » . وقال : « ألم تر أن الله يسجد له من فى السموات ومن فى الأرض والشمس والقمر والنجوم والجبال والشجر والدواب وكثير من الناس ، وكثير حق عليه العذاب ومن يهن الله فما له من مكرم إن الله يفعل ما يشاء » ؟ !

أليست السماء تحوى بلايين البلايين من الكواكب ؟ هل خلقها الله لتبقى قاعاً بلقعاً . . . ربنا ما خلقت هذا باطلا ، وما خلقت هذا الكون إلا لتبدع فيه وتصنف وتشكل مما لا عين رأت ولا أذن سمعت ! ! وقد جاء فى سورة الإسراء الآية ٤٤ قوله تعالى : « تسبح له السموات السبع والأرض ومن فيهن وإن من شىء إلا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم إنه كان حليماً غفوراً » .

وجاء فى سورة النحل الآية ٤٩ قوله تعالى : « ولله يسجد ما فى السموات وما فى الأرض من دابة والملائكة وهم لا يستكبرون » .

وقد قطعت هذه الآيات البينات بأن فى السموت والأرض خلقاً يدب فيهما ، فأين تدب الخلق ؟ ! فى الفضاء ، أم فى الهواء ؟

لا يكون الدبيب إلا على أرض صلبة ، ولا يكون الدبيب للملائكة ، لأن الملائكة تحف ولا تدب ، لأنها أطياف لها عالم من الأطياف ، وأكوان من الطيف ، أما الدبيب فلا يحدث إلا من مخلوق مادى أيًّا كان وصفه أو مقوماته أو عناصره ، أو لونه ، ولكنه يدب دبيباً يسمع فوق الأرض ، والأرض وصف عام شامل لجميع الكواكب التى من نوع الأرض ، كائنة فى مدارها تتبع شمسها التى منها انشقت ، وهذه الكواكب تعد بالملايين بل بالبلايين ، بل يعجز الإنسان عن حصرها وعدها ولو استعمل البحر مداداً لنفذ البحر قبل أن يحصيها ، ويعيش فوق هذه الكواكب مخلوقات يعجز عقل الإنسان عن حصرها أو وصف جمالها ، وكل ما يجول فى فكر الإنسان من خيال فهو موجود فى الكون .

وإن قلنا بغير ذلك فقد بخسنا الله حقه فى القدرة الخالقة .

وفى عقل كل مخلوق جهاز إرسال وجهاز استقبال ، وتتبادل بعض العقول الإرسال والاستقبال فى هذه الأرض ، وكلما أطلق الإنسان لفكره العنان فى جلسات التأمل فى ملكوت الله وصلته هذه الرسائل فيرى فى خياله صوراً مختلفة ، وكلما بلغ درجات من الصفاء الروحى انكشف له الحجاب العقلى فيرى على شاشة المخيلة صوراً شتّى . . .

ويعيش فوق كل كوكب أنواع من الحياة ، كما تتنوع الحياة فوق

الأرض ، ولو وصف الإنسان كل مشاهداته فوق سطح الأرض وما يغوص فى البحار ، وما يطير فى سماء الأرض لكتب المجلدات فى وصف ما يراه ، وهكذا الحياة فى كل كوكب أشكال وألوان ودرجات من الحياة يعجز العقل البشرى عن وصفها . ولو أن أجهزتنا العلمية لم تتصور أو تكتشف أى نوع من الحياة المشابهة ، ولكن هذا لا يقطع بعدم وجود نوع من الحياة . فأجهزتنا ما زالت عاجزة عن الكشف ، لأنها مصنّعة تحت عوامل الجو الأرضى .

ولكل كوكب حجم معين ، وضغط معين ، ومعادن معينة ، تحدد نوع الحياة فوقه ، وتتأثر الحياة فوق كل كوكب بمجاله المغناطيسى وبعده أو قربه عن شمسه بمعادلات معينة ثابتة .

والحياة فى كل كوكب تختلف عن الآخر من حيث المادة والقدرة والنوع والكم والوزن والكيف والشكل والكثافة والعمق والظل . وقد تعجز أعيننا بوصفها الحالى أن ترى المخلوقات فى عالم آخر ، سواء كان ذلك داخل المجموعة الشمسية التى نعيش بها ، أم خارجها ، ويبدو هذا واضحاً فى أرضنا ، فإننا لا نرى الهواء ولو أحسسنا به ، ولا نرى الكهرباء بالرغم من آثارها الواضحة ، ولا نرى الجان ، ولا نرى الميكروبات إلا بعد الاستعانة بالمجهر ، وهكذا يضرب الله لنا الأمثال .

وإذا ما أراد الإنسان أن يسافر عبر الأثير من كوكب إلى كوكب ، وجب عليه أولا أن يفهم أسرار التكوين ، حتى يمكن أن يتحول جسمه المادى الأرضى إلى جسم آخر يناسب تكوين الكوكب الذى

سيسافر إليه ، لأن لكل كوكب تكويناً خاصًّا به ، ويعيش فيه مخلوقات من نوع مادته وتكوينه ومحيطه وحجمه ومجاله المغناطيسى ، ومقدار بعده أو قربه عن الشمس الأم ، ونوع الغذاء الذى فيه ، والهواء أو الفراغ المحيط به وهكذا . . . .

والإنسان مخلوق من مواد تتجمع بذبذبة معينة وضغط معين ، واحتراق خاص ، أو بمعنى آخر من حمأ مسنون فى درجة حرارة معينة يتحمل الجو المحيط بأرضه فإذا انتقل إلى كوكب آخر ، فإما أن يحترق كما يحترق الخبز إذا اشتدت نار التنور أكثر من اللازم ، وإما أن تتفكك خلاياه وتتباعد ، حتى يتناسب شكله وحجمه والمجال المتنقل إليه ، أو يزداد ضغط الخلايا فيصبح تكوينه صلباً ، هذا علاوة على التغيرات الفسيولوجية الأخرى ، وفوق هذا فإن الزمن سيتغير فى كل كوكب عنه فى الآخر ، بحسب الحجم والبعد عن الشمس ، وبذلك يختلف الليل والنهار عنه فى الأرض ، فالمشترى مثلا يزيد حجمه أضعافاً مضاعفة عن الأرض إذ يبلغ حجمه مائة وثلاثة عشرة مرة مثل الأرض ، وبذلك يكون الليل والنهار أضعافاً مضاعفة ، وقد تصل الليلة الواحدة إلى ثلاثة أشهر أو أقل بحساب زمننا وهكذا .

ويعلم الله هل سيتغير الإنسان « أوتوماتيكيًّا » من ناحية الحجم والشكل والذبذبة بمجرد دخوله فى مجال الكوكب الذى سيسافر إليه ، أو أنه على على العلم أن يعرف الوسيلة لهذا التغير والتبديل ، فيحدثه للمسافرين أثناء الرحيل ؟ !

الفصل الرابع

المجتمع والعدل الإلهى

ينظم الله سبحانه وتعالى الحياة على الأرض بقانون إلهى عادل ، إلا أن الإنسان كثيراً ما ينحرف عن جادة الصواب فيخالف القانون الطبيعى كما يخالف القانون الوضعى ، وباعتباره الفاعل الأصلى فى هذه الأرض ، فإن الأشياء تنحرف تبعاً لانحرافه .

وبذلك يختل الميزان وتحتاج الحياة إلى تدخل إلهى لمعالجة الخلل الطارئ نتيجة لميوعة الإنسان ، وسوء تصرفه .

فمثلا : يظهر من وقت لآخر طائفة من المستغلين ، تستغل ضعف الآخرين أو حسن نواياهم ، وصفاء نفوسهم ، وطيب قلوبهم ، ويتكالب هؤلاء المنتفعون فيرفعون أسعار سلعة ما ، ويخفضون سعر بضاعة أخرى ، حتى يتمكنوا من زيادة أرباحهم بوسائل الغش والخداع ، أو بوسائل غير مشروعة فيصبحوا بعد وقت قصير من أرباب الملايين ، ثم يتحكمون فى الأسواق ، ويستعبدون الناس ، ويسيطرون على أموالهم .

ويظهر من وقت لآخر طغاة مصاصون للدماء ، فيمتصون أموال الفلاح الكادح ، ويتملكون الأرض بمساحات وافرة ، يكدح فيها الفلاح بقوته ، يروى الأرض بالعرق والدم والجهد ، وينال الغنى المتخم زبدة

المجهود ويترك الزبد للفلاح ، وهكذا يستهدف المجتمع لنزق الخارجين على تقاليده ، والآبقين من شرعيته ، والعابثين بآدابه ، والساخرين بالناس ، ويصبح مصيره محفوفاً بالمكاره ومستقبله مهدداً بالضياع .

وينطلق بعض الحكام كالمجانين ، توجههم غرائزهم السافرة الجائعة الشرهة ، يريدون الارتواء من أى منهل ، ويستسيغون الاعتداء على أموال الغير دون حياء أو خشية من الله ، لا يعرفون وخز الإنابة ولا يشعرون بالندم ، نامت ضمائرهم ، وجمدت عواطفهم .

ومن الملوك من يطغى على شعبه ، ويكدر صفو الحياة ويصدر القوانين الجائرة ، ويخالف القانون ، ويبيح لنفسه قوت الشعب ، ويشترى القادة بالمال ، حتى يخنع له بعض الناس من علية القوم ، فيضرب الله عليهم الذلة والمسكنة ويبوءون بغضب من الله ، وهكذا يظل الناس صرعى الناس ، يأكل القوى الضعيف ، ويعبث الغنى بالفقير ، ويستخف الحاكم بالمحكوم ، حتى إذا فرح الطغاة بما آتاهم ، أخذهم الله أخذ عزيز مقتدر ، فإذا هم مبلسون .

كيف يحدث هذا الانتقام . . . ؟ ؟ ؟

كيف يحدث هذا العدل الإلهى . . . ؟ ؟ ؟

قال تعالى : « ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الأرض » .

تعال معى نتأمل فى مجتمعنا هذا ونرى حكم الله فى هذا المجتمع :

كان الشعب المصرى يعيش مستكيناً تحت نير ملك جائر فاسد أشاع

البغضاء بين الناس ، وأساء إلى سمعة مصر فى داخل البلاد وفى خارجها ، وكان يستبيح الحرمات ، ويسلب الأزواج زوجاتهم ، ويذل من يشاء ، وكان له بطانة فاسدة من الحكام ، أعمتهم الغيرة ، وملأ قلوبهم حب المال وزين لهم الشيطان الشهوات ففسقوا فى الأرض ، كما قال تعالى : « وإذا أردنا أن نهلك قرية أمرنا مترفيها ففسقوا فيها فحق عليها القول فدمرناها تدميراً » .

وأراد الله سبحانه وتعالى نصرة هذا الشعب المظلوم من هذا الملك الجائر المدمر ، فدفع بعضاً من أبناء الشعب وهيأ لهم الظروف المناسبة ، مؤيدين بنصر من الله ، وأطاحوا بالملك ، وهكذا يعز الله من يشاء ويذل من يشاء بيده الخير وهو على كل شىء قدير .

وتأتى الخطوة التالية من العدل الإلهى : امتص فئة من الناس أموال الشعب بالكسب السريع وبالطرق الاحتيالية ، وملكوا الضياع ، وتركوا الفلاحين عرايا وجياعاً ، ولم يحاول أحد منهم أن يتزكى بماله ، أو يساعد الفلاح ، حتى أصبحت كلمة فلاح سبة بين الناس ومهانة .

وأراد الله سبحانه وتعالى أن يعيد الأرض المسلوبة إلى أصحابها ، وأن يذيق الطغاة مرارة الألم والحرمان ، فصدرت قوانين الإصلاح الزراعى وتحديد الملكية ، ووزعت الأرض على الكادحين ، فعاد إليهم حقهم المسلوب ، وهكذا يعيد الله الحق لأصحابه ، لأن الله سبحانه وتعالى لا يظهر

واضحاً بين الناس فيعيد الحقوق المسلوبة ، ولكنه يظهر من خلف حجاب ، يسخر أيدى عباده فيدفع بها للعمل وهو من ورائهم محيط . ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الأرض . وهكذا دفع الله بعباده المخلصين فأعادوا الحقوق المسلوبة إلى أصحابها . ولو كره الكارهون .

وكذلك يعيد الله سبحانه وتعالى الحقوق المسلوبة من الشعوب إلى الشعوب ، فقد سلب الاستعمار قناة السويس غدراً واقتداراً من المصريين ، الذين أفنوا أنفسهم فى حفرها بالجهد والعرق والمال ، وظلت فرنسا وإنجلترا تستغلان قناة السويس دهراً من الزمان ، وتمتصان الدخل وتضنان على المصريين بالمال والإدارة ، وكانت الوظائف فى هذه الشركة موقوفة على الأجانب ، والقناة مياه مصرية تمر فى أرض مصرية . ولكنها محرمة على المصريين ، فدفع الله سبحانه وتعالى بالرئيس فأعلن فى جرأة تأميم القناة ، وكان ما كان من العدوان الثلاثى ونصرة الشعب المظلوم .

هذه أمثلة من العدل الإلهى ، تعرفنا كيف يتصرف الله فى ملكوته وكيف يدير ملكه من خلف الناس ولا يغفل ، كيف يسلط الناس على الناس ، وكيف يدفع الناس بالناس ، وكيف يعطى الناس بالناس ، وكيف يرزق الناس بالناس ويد الله فوق أيديهم . سبحانه رب الناس ملك الناس ، إله الناس . الذى جعل له فى الأرض خليفة « وإذ قال ربك للملائكة إنى جاعل فى الأرض خليفة » . «وكيفما تكونوا يولّ عليكم» .

والله سبحانه وتعالى . يجرى الخير والشر على أيدى الناس لخير الأجيال المستقبلة ، وقد يعتقد البعض أن بعض وجوه الخير هى شر فى مظهرها لو أننا عرضناها عرضاً منفصلا . ولكن إذا نظرنا إلى فعل ما يبدو فى أول نظرة شراً لبعض الناس ، رأيناه يخفى خلفه خيراً فى وجوه أخرى والعكس بالعكس .

وهكذا الحياة ، فإن القدرة الإلهية التى تكيف مصائرنا . مودعة فى أنفسنا ، بل هى أنفسنا ذاتها . . . وكذلك فإن كثيراً مما يدخله الإنسان فى حساب الرذيلة ، فى وسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة إذا ما غيرنا اتجاهنا الذهنى . وهكذا سوف تستمر الحياة فى هذه الأرض . وسوف تستمر الحياة فى الوجود حتى يبلغ الله أمره ولله ملك السموات والأرض .

« وحيل بينهم وبين ما يشتهون كما فعل بأشياعهم من قبل إنهم كانوا فى شك مريب » .

« إن الله لا يظلم مثقال ذرة وإن تك حسنة يضاعفها ويؤت من لدنه أجراً عظيماً » .

الباب الحادى عشر

الفصل الأول

فلسفة السعادة

السعادة كلمة جميلة لمعنى أجمل، يفسرها قاموس اللغة أنها الغبطة النفسية أو الهناء العائلى، أو حالة من الرضا والتوفيق ؛ يراها الناس خيالاً يتراقص أمام أعينهم يقبل ويدبر ؛ فإذا أقبلت السعادة أقبل معها نور الحياة ، وإذا أدبرت خلفت وراءها الألم والشقاء . والسعادة كلمة لها نغم عذب يترنم به كل إنسان ، فهذا يشجيه نغم الأرغول ، وذلك يشجيه نغم الكمان، أنغام هادئة وأنغام صاخبة ، تنساب فى سكون فتنفذ إلى شغاف القلوب ، وصميم الأنفس ، وهكذا السعادة. يفسرها بعض المفسرين أنها حالة من الاستقرار العقلى : أو حالة من الهدوء النفسى ؛ أو حالة من القناعة أو الدعة ؛ يراها الناس من زوايا مختلفة يحلم بها كل من يتردى فى صحراء الألم . فالمريض ينشد السعادة فى الصحة ، والفقير يرى السعادة فى المال ، والأعزب يعتقد السعادة فى الزواج ، والمتزوج يطلب السعادة فى الحرية ، والذى ضنت عليه الحياة بالولد يرى السعادة فى البنين والبنات ، والغنى ينشد السعادة فى زيادة رأس المال ،وساكن الكوخ يتخيل السعادة

فى القصر المنيف ، وساكن القصر يرى السعادة فى هدوء البال :

كل من فى الوجود ينشد السعادة ، وكلما تراءت السعادة لنا وأصبحت فى متناول أيدينا ، بعدت كل البعد عنا . . . وكلما ازددنا منها اقتراباً زادت بعداً واغتراباً : فهى كالماء تملأ المحيط ، ولكنك إذا بسطت يدك لتأخذ منها خرجت صفر اليدين ، وهى كالزئبق تراها براقة لماعة ، ولكنك عاجز عن إمساكها بأناملك .

اختلف الناس فى شرحها وحار الجميع فى فهمها ، أسهب الشعراء فى وصفها ، وتغنى بها المغنون ، وترنم بها الفلاسفة ، ووعد بها الأنبياء والمرسلون أهل التقوى والصلاح فى جنة الخلد ، قطوفها دانية ، وثيابها من سندس خضر وإستبرق ، فى ظل ممدود ، وماء مسكوب ، وفاكهة كثيرة ، لا مقطوعة ولا ممنوعة ، وفرش مرفوعة ونمارق موضوعة ، وأنهار من لبن مصفّى ، وخمر معتق ، يطوف بها الغلمان تسقّى العطشان ، وحور عين لم يطمثهن إنس ولا جان ، ينشدها كل إنسان ، ولا يصل إليها الإنسان ، لأنه طموح طماع ، كلما غمرته السعادة طلب المزيد ، فهربت منه بعيداً ، وهذه سنة الحياة .

يفنى الإنسان زهرة عمره فى البحث عن السعادة ، ضالته المنشودة وهى أقرب إليه من حبل الوريد . يراها الطفل فى جوار أمه ، ويراها الشاب فى عروسه ، والرجل فى نجاحه ، والكهل فى صحته ، ولكن هل وجدها الطفل ، واقتنع بها الشاب ، ورضى بها الكهل ؟ !

إنها بعيدة المنال ، تعيش فى قصرها البللورى تضىء من بعيد ، فى ومضات ساحرة خلابة . . إنها ترسل قبساً من الشعاع السحرى الأرجوانى تخطف الأبصار وتبهر العقول ، وتسبى القلوب ، فى لحظات تتراقص أمام أعيننا ثم لا تلبث أن تروغ كما يروغ زبد البحار ، كلما هدأت المياه .

إنها متعددة الصفات ، كثيرة الألوان ، ينشدها كل إنسان فى وصف من الأوصاف وكلما وصل إليها طلبها فى وصف آخر ، ويراها كل إنسان بلون من ألوان الحياة ، وكلما غمره اللون طلب لوناً آخر . . . ومهما جمع الإنسان من صفاتها وألوانها ، طلب المزيد ، لأنه غير سعيد ! ! .

إذا سألت صديقاً لك : هل أنت سعيد ؟ نظر إليك نظرة فيها حيرة ، ومط شفتيه وزاغ بعينيه . وإذا سألته ما هى السعادة ؟ وصفها فيما لا يملكه أو فيما يتمناه ولا يدركه .

يقول البعض إنها أمور نسبية ، تتفاوت حسب العقلية ، يشرحها كل إنسان شرحاً خاصاً ، يغاير ما يصفها به إنسان آخر . يراها إنسان فى المال ويراها آخر فى راحة البال . يعرفها إنسان ببريق الذهب . ويراها آخر فى ومضات الماس . هل هى الصحة التامة أم المال الوفير أو المرأة الصالحة؟ هل هى النجاح أو المركز المرموق ؟ هل هى الفراغ والجدة . أو العمل والوظيفة ؟ هل هى الولد أم الوالد ؟ هل هى المادة أو الوهم والخيال ؟ هل هى القناعة والرضا أم الرغبة والطموح ؟

قاتلك الله أيتها السعادة ! ! إنك اسم على غير مسمى ، إنك وهم

فى دنيا المادة والطمع والجشع والحقد والغيرة والرغبة . إنك سراب فى دنيا الغرائز . . . ولكنك حقيقة فى دنيا الزهد والتسامح والتأمل ومعرفة الله . . »

وأسباب السعادة تختلف باختلاف العمر على مر السنين والأعوام ؛ فما يسعدنا فى الطفولة غير ما يسعدنا فى الشباب أو الكهولة ، فورد الربيع يخالف فاكهة الخريف .

وهى كما يراها بعض الناس : أضواء مصنوعة من المال ، والجمال ، والمركز ، والجاه ، والمرأة الجميلة ، والحياة البراقة : التى تومض من فوق السحب البيضاء . أو تجلس على عرش مصنوع من زبد البحار ، أو فى خضرة الزرع وصفاء الأمواه وزرقة السماء ، وحمرة الورود ، يرونها وكأن لها كساء من أسلاك الذهب والفضة ، مرصعاً بالياقوت والماس ، ولكن عرشها يتأرجح على نهر من الزئبق .

وفى اعتقادى أن الإنسان مهما عاش بين الورود والأزاهير يتنسم رائحتها الزكية الأخاذة ، وجلس على عرش من الذهب الخالص مرصعة جوانبه بالأحجار الكريمة ، ولمدى الحياة ، فلن يشعر بالسعادة فوق هذا العرش العظيم ، وسيطلب السعادة فى إطار آخر وتلك هى الحياة . . »

الفصل الثانى

كيف تحصل على السعادة ؟

جبل الإنسان منذ بدء الخليقة على البحث عن السعادة ، وما السعادة فى الدنيا إلا لمحات كلمحات البرق تخفق حيناً بعد حين فى ظلمات الشقاء ، فمن لا يرى تلك الظلمات لا يرى السعادة أو يحسها .

وفى رأيى أن السعادة معنى لفكرة أو حالة عقلية، إذا أحسها الإنسان فى أعماقه تملأ كيانه ، واستمر فى هذا الإحساس ، فهو سعيد مهما تغيرت الظروف والأحوال ، ومهما تغيرت البيئة المحيطة به .

يقول الله فى كتبه المنزلة ، إنه معنا أينما كنا وحيثما نكون ، فإذا فكرنا فى هذا المعنى العظيم ، وشعرنا دائماً بوجود الله معنا فإننا من السعداء ، لأن الله هو المحبة ، هو الغبطة ، هو الإيمان ، هو الرضا ، هو القناعة ، هو السلام ، المؤمن ، المهيمن ، الرحمن الرحيم ، هو الوهاب الرزاق ، هو العليم البصير ، اللطيف الحكيم ، الغفور ، الودود ، هو الحق . هو النور الهادى إلخ . . .

هذه الصفات ، التى هى بعض صفات الله عز وجل ، إذا تلمستها دائماً لتعيش معك ، كنت مع الله فى دوام حال ، تحفظه وتراه فى نفسك وتشعر بوجوده ، أو بمعنى آخر تشعر بصفاته تملأ جوانحك ، فأنت

السعيد . لأن ينبوع السعادة ينفجر من قلبك . من أعماق نفسك ، من أفكارك التى تشع على الآخرين ، تغمرهم بصفاتك فيرتد إليك الإشعاع ، كما يرتد صدى الصوت عندما ينعكس على مرتفع يحيط بك ، فتسمع نفس الكلمة التى أذعتها ، إن كانت كلمة سوء ارتدت إليك ، وإن كانت كلمة خير غمرتك وأثلجت فؤادك .

ولكن الناس تبحث عن السعادة خارج معانى الله . يبحثون عنها فيما يحيط بهم من ماديات الحياة ومباهجها . ولن تقنع أو ترضى ، لأن النفس أمارة بالسوء . إن البشر منذ بدء الخليقة يبحثون عن السعادة فى إشباع الغرائز النهمة ، يبحثون عن الذهب وبريقه ، يبحثون عن الزوجة الجميلة يبحثون عن المركز ، يبحثون عن كل الماديات من أجل إشباع الغرائز ، لا يفكر الإنسان فى أعماق نفسه ، لا يفكر فى سمو روحه ، لا يفكر فى الروحانيات التى تضفى على النفس المعانى السامية .

إن السعادة بذل وعطاء من أعماق النفس إلى الآخرين ، وليست فى الحصول على شىء من الماديات مطلقاً . . .

فإن عشت فى معانى أسماء الله الجميلة ، فأنت السعيد إذا أعطيت المحتاج أثلج العطاء صدرك . وإن وهبت الفقير شعرت بالفرح يملأ قلبك عندما ترى انفراج أساريره بعد زوال ضائقته . وإن صافيت بين قلوب الأعداء ، ارتاحت نفسك وسعدت ، عندما يخيم السلام على القلوب . وإن أغثت الملهوف فأنت رحمة . وإن عفوت عن الضعيف فأنت الرحيم .

وإن غفرت ذنب المذنب المستغفر فأنت السعيد بغفرانك ، وإن عفوت عن أعدائك فأنت المهيمن على قلوبهم ، وإن عدلت فأنت الحق ، وإن تبت عن ذنبك توبة نصوحاً فأنت التواب السعيد لتوبتك . وإن بصرت الناس بأمور الدنيا والآخرة فأنت البصير السعيد ، وإن ألفت بين قلبك وقلوب الناس فأنت الودود ، وإن تفقهت فى الحياة فأنت العالم . وفوق كل ذى علم عليم . وإن علمت الناس من علمك فأنت النور الهادى . تغمرك السعادة كلما التفوا حولك مستبشرين .

وهكذا تبحث عن معانى الكمال والبذل والعطاء ، وتزرعها فى نفسك . ولا تبحث عن السعادة فى المال فهو زائل وإن كثر ، ولا تشترى السعادة بماديات الحياة التى تحيط بك فى إطار من زخرف الحياة البراق لأن كل هذه الماديات إن أقبلت يوماً فهى مدبرة أياماً ، لا تأمن لسعادة مادية وقتية تأتى من خارج نفسك .

يعتقد بعض الناس أن السعادة فى المال أو المرأة أو إشباع الغرائز ولكن :

لا تأمن للمال وإن كثر ! !

وللمرأة وإن طالت عشرتها ! !

وللدهر وإن أقبل ! !

اعتاد الناس البحث عن السعادة خارج أنفسهم . فيما يحيط بهم من ماديات الحياة ومباهجها ، ولكن النفس لن تقنع وترضى بهذه المباهج .

إنها تطلب دائماً المزيد ، إنها أمارة بالسوء ! !

إن الإنسان دأب منذ طور المراهقة يبحث عن السعادة فى إشباع الغرائز النهمة ، ، يفتش عن المرأة، يطلب الجاه والمركز وغيرها من ماديات الحياة ، وكلها تنبع من الغريزة .

وفيما عدا ذلك فإن ما يسميه الناس بالسعادة ، ما هو إلا مباهج الحياة ، أو صور من الحياة ، أو زينة الحياة ، والزينة مظهر مؤقت من مظاهر الحياة البراقة .

والحياة الدنيا بوجه عام ، قائمة على المجتمع ، وما يتطلبه المجتمع من وسائل اجتماعية ، تكوّن فى مجموعها الحياة ، وللحياة وشائج واهتمامات ، وأهم هذه الاهتمامات شقان : الشق الأول العمل، والشق الثانى الأسرة ، فإن نجحت فى الشق الأول ضمنت الاستقرار فى نصف الحياة ، وإن نجحت فى الشق الثانى هدأت حياتك ومرت بسلام . ولكى تنجح فى حياتك وتسعد . يجب أن ترسم خطة الحياة وتعمل بكل ما أوتيت من قوة لتنفيذ ما رسمت ، وتصبح رجلا له هدف : « اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً » .

والعمل هو الذى يحدد مركزك الاجتماعى فى المجتمع ، فإذا كنت تحب عملك أجدته . وإذا كنت تحب عملك سعدت به ، وعشت هادئ البال هادئ الأعصاب قرير العين . لا تخش الحياة بل تجاهد وتكافح ، يمر يومك فى إشراق وأمل ، وبهجة وفرح . تعيش وفى قلبك نشوة ، وفى

دمك فورة . وفى أفكارك ثورة . وفى إرادتك عزم من حديد يذلل كل عقبة ، ويحطم كل صخرة فى طريق النجاح . ولو كان زاخراً بالأشواك والجلاميد .

والحقيقة التى لا تحتاج إلى مناقشة ، أن الزواج والعمل هما شقا الرحى اللذان تتبلور من بينهما حياة الإنسان من ذكر أو أنثى وهما مصدرا السعادة . أو الشقاء فى نظر الناس . وما المال والبنون وما يتفرع عنهما . من حواشى الحياة ومباهجها وهوامشها إلا وسائل مكملة . وبخاصة إذا ما عرفنا أن الشيء نفسه قد يبدو لنا فى لحظة ما تافهاً أو منفراً وفى لحظة أخرى مشوقاً جذاباً .

والحقيقة العارية . أن معظم الناس فى هذه الأرض لا يسعدون. لأنهم لا يعرفون أهدافهم فى الحياة، بل لا يعرفون أبسط الوسائل المؤثرة فى حياتهم اليومية . ويموتون دون بلوغ أهدافهم . أو حتى دون معرفة أبسط الوسائل لإسعادهم . ولو نظروا أبعد من أنوفهم أو حتى حول أنوفهم لوجدوا الكثير من نعم الله تغمرهم . ولعرفوا السبيل إلى حياة أفضل وأسعد : والطريق الملىء بالأشواك ملىء كذلك بالورود ، فإذا نظرت فى طريقك إلى الورود الجميلة والأزاهير . وزرقة السماء . وخضرة الأشجار . وغيرها من مباهج الطبيعة، ولم تحذر الأشواك، آلمتك الأشواك التى وطئتها بقدميك، وإن أردت أن تتحاشى الأشواك فى طريقك . فاتتك الفرصة لمشاهدة المباهج التى تحيط بالطريق !

إذاً فالسعادة ليست الورود دون الأشواك ، وإنما هى المجموع ، هى مزيج من هذا وذاك ، فالسعادة التى تتوقف على حرمان الآخرين من مباهج الحياة هى الشقاء فى ثوب السعادة ، والنصر العظيم لشعب ، هزيمة مريرة لآخر ، واكتساب المال الوفير لا يكون إلا على كاهل العامل الكادح ، والدواء العلقم لشفاء المرض العضال ، والأرض السوداء يخرج منها النبت الأخضر والزهر الأبيض والورد الأحمر ، ومن أعماق البحار يخرج اللؤلؤ والمرجان وهكذا الحياة . . . يتوه فيها الإنسان السطحى التفكير ، البسيط النظرة .

السعادة البشرية أمل يصبو إليه كل إنسان ويتمناه كل مغامر ، ويجرى وراءه كل البشر .

ولو عرف الإنسان أن الأصل فى وجودنا فى هذه الدنيا هو من أجل خيرنا وسعادتنا ورقينا الفكرى والروحى لآمن بالله ، ولكن أكثر الناس لا يؤمنون . ألم يذكر الله سبحانه وتعالى فى تعاليمه ، أنه خلق الإنسان ليخلفه فى هذه الأرض ؟! ولما كان الله هو الصفاء والمحبة ، والخير والرقة ، وهو الجميل اللطيف ، الغفور الرحيم ، وهو القائل : « وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون » ، وما العبادة إلا السير على نهج المعبود ، وتتبع خطاه ، والعمل بموعظته ، والبعد عن نواهيه . ولما كانت هذه النواهى هى سبب كل بلاء ومصدر كل شقاء ، أصبح الهدف واضحاً : إذ كيف يعيش صاحب المال الوفير فى سعادة وهناء ، ويجاوره فقير لا يملك شروى نقير ،

ويمر فى الطريق فيرى الفقراء نصف عراة يتسكعون على جوانب الطرقات بحثاً عن فتات الطعام ، يتطلعون إلى الناس بعيون زائغة تائهة حزينة ، تنم عن قلب مكلوم فياض بالأسى واللوعة .

وكيف تشعر الأم بالسعادة وهى تسير نحو فناء أكيد ، بعد أن تلقى بجسدها بين أحضان رجل غريب تطارحه الغرام وتشعل النار فى الهشيم ، حتى ترتفع ألسنة اللهب وتفوح رائحة الخديعة التى تزكم الأنوف ، وهى لاهية مع الشياطين ، تطلق البخور وترقص على نغمات الأرغول ، محاولة أن تجعل من المعصية أنشودة عذبة ، تنبعث ألحانها من بين أنقاض الفضيلة المتداعية ، وتعيش حياتها فى أكذوبة ضخمة ذات وجهين من الرياء والنفاق ، متخيلة أنها فى النعيم وهى فى الحقيقة فى الجحيم ، تقول لنفسها بلغة النفاق « أنا أحب » والحب منها براء ، لأن الحب الحقيقى هو حب الأم لصغارها وفلذات أكبادها ، وحبها الطاهر الشريف لبعلها الذى يكدح لإسعادها ، وما كلمة الحب إلا كلمة مطهرة ، تنم عن صفات نبيلة ، وأوصاف جميلة ، بعيدة كل البعد عن حياة الشهوة والرذيلة ، والغرائز الدنيا التى هى أقرب للحيوانية عنها للإنسانية . . . إن السيدة التى تضحى بشرفها فى سبيل غريزتها الدنيا ، وتهدر كرامتها تحت وطء السفاح والخديعة ، أتفه من أن توصف بأنها سيدة ، وكيف تسمح وتستبيح لصغارها أن يطلقوا عليها « يا أمى » . . .

السعادة شىء سام ، يجب أن لا تبنى على شقاء الآخرين ، أو على

أنقاض الرذيلة والخديعة أو الغش والنفاق . إن الخير والشر دائماً فى تلاطم ، ولكن الغلبة للخير ، والدوام للفضيلة التى تكلل الحياة بعمائم من السمو الروحى الذى يجعلنا نعيش فى غبطة وسعادة لا تريم .

أعود لأقول إن غالبية الناس لا يعرفون أهدافهم ، بل لا يعرفون ما يرغبون ، وإن عرفوا فهم لا يبحثون رغباتهم بدقة وتمعن . والبعض الآخر لا يعرف أين يبحث عن السعادة ، ولا من أين تنبع . ويخطئ الناس إذ يعتقدون أن السعادة هى النجاح التام فى العمل ، أو جمع المال وكنزه ، أو جمع المال وصرفه ، أو غير ذلك من الماديات والملكيات .

والناس قد يغرقون لآذانهم فى السعادة دون وعى منهم ، بل تراهم أشقياء لا يحسون بهذه السعادة السابغة ، وبعد مضى سنوات يفيقون من غفوتهم على أثر صدمة تطيح بهم ، فيعضون أصابع الندم ولات ساعة مندم ، ويتفكرون فيما مر بهم ، فيبدو لهم ما كان خافياً ، إنهم كانوا مغمورين بالسعادة ، ولكن سوء تقديرهم للأمور ، وقلة خبرتهم بالحياة ، وضعف تبصرهم وصدأ بصيرتهم ، فوّت عليهم استمراء لذة الحياة ولذة النعيم الذى كان يحيط بهم ويغمرهم . هذه هى الحقيقة التى لا يراها الكثيرون إلا بعد فوات الوقت . وا أسفاه ! !

ألست معى أيها القارئ أنك إن عدت إلى الوراء سنوات لوجدت أنك كنت أسعد حالاً مما أنت فيه ، وأن الذى يملك الشيء لا يشعر بقيمته إلا إذا فقده ، فصاحب المال لا يحس بالنعيم الذى يضفيه عليه

المال إلا إذا سلبته الأيام ماله ، فيتذكر الأيام السعيدة ويندم لأنه لم يعرف كيف يستغل هذا المال فى سبيل إسعاد الآخرين وإسعاد نفسه ، وأنت لا تحس بنعمة الصحة إلا فى وقت المرض ، ولا تحس بلذة الأبوة أو الأمومة إلا بعد أن تكون أباً ، ولا تشعر الزوجة المستهترة بالسعادة الزوجية التى كانت فيها إلا بعد فشلها فى حياتها الزوجية وتشريد كيان أسرتها ، ولا يعرف نعمة الإبصار إلا من تبصر فى حياة الأعمى ، ولا يعرف لذة الطعام إلا من كان جائعاً ، أو حرم منه وأصابته القرحة .

هكذا السعادة المادية مسألة نسبية ، لا توجد سعادة كاملة ، وإن المسألة لا تعدو أن تكون حالات خاصة ومشاعر معينة ، يحس بها كل إنسان إحساساً شخصيًّا ، بالنسبة لظروفه وبيئته ونوع أفكاره ، ومقدار تعليمه وما يترتب على ذلك من نظرته للحياة . ذلك أن زيداً من الناس تسعده عشرة جنيهات ، وعمرو تسعده مائة . وإن طعاماً طيباً يسعد الأكول وطعاماً هادئاً يسعد المريض ، وطعاماً حلواً يسعد الطفل . وإن حياة عائلية مستقرة تسعد زوجة هادئة ، وأخرى تراها مملة ، وثالثة تراها جحيماً ، وهكذا لكل إنسان نظرة فى الحياة تختلف بالنسبة لمقدار إدراكه وتعليمه ، وسنه ، ومركزه ، وتفكيره ، وصحته ، وخبرته ، ومقدار تدينه ، ومقدار شعوره بقيم الحياة المختلفة المتباينة ، كل هذا صحيح إذا نظرنا إليه من زاوية واحدة ،

وهى زاوية الشخص نفسه دون أى اعتبار آخر .

ولكن السعادة ليست أجزاء مقسمة ، بين الشراب والطعام ، والزواج والعمل ، والمرأة والرجل ، والمرض والصحة ، والعلم والجهل ، والجمال والقبح ، والغنى والفقر ، والبنت أو الولد ، والصيف والشتاء ، والخريف والربيع ، وغير ذلك من لغة المقارنات ، والنسبيات .

ولكن فى نظرى أن السعادة هى شعور داخلى ينبع من أعماق النفس ، بصرف النظر عن كل الظروف المحيطة بالإنسان ، من بيئة ، أو سلام وخصام ، أو طعام وشراب ، أو رزق وعمل أو زواج وطلاق ، أو نجاح وإخفاق ، أو حياة وموت إلخ . . .

إنها قيام كامل لحالة من الرضا النفسى ، صادرة من الأعماق ، مرآتها الوجه ، والعقل ، والفعل ، والسلوك ، وهى تؤثر على البيئة المحيطة بالإنسان دون أن تتأثر بها ، أو تنفعل بمفاعيلها ، فالإنسان هو الفاعل للسعادة فى محيطه ، دون أن ينفعل هو بما يغاير ذلك .

يقول « المتنبى » :

ذو العقل يشقى فى النعيم بعقله   وأخو الجهالة فى الشقاوة ينعم

عبّر هذا الشاعر عن السعادة بالنعيم ، ورتب هذا النعيم على الحالة العقلية للإنسان ، هو الذى يشقى نفسه ، وهو الذى يسعد نفسه ، ففى الشطر الأول من البيت النعيم موجود والحالة العقلية فى شقاء ، والشطر الثانى ، حاله شقاء ينعم فيها إنسان جاهل بقيم الحياة فهو سعيد بما هو

فيه ، وما هو عليه .

هذا وصف قريب لما أقول ، ولو أننى لا أسايره حتى النهاية ، إذ أننى أقول إن السعادة تنبع من أعماق النفس ، كما ينبع ماء الغدير من عين صافية رقراقة ، تتدفق بصفة مستمرة من أعماق الأرض ، وقد مرت على معادن مختلفة من معدن الأرض ، فأذابت ما أمكنها إذابته حتى أصبحت فى حالة تشبع ، وظهرت على وجه الأرض مياهاً صافية رقراقة لا لون ، لها دائمة التدفق والجريان ، ما دام المصدر فى حالة من الدوام والاستقرار ، يشع حوله الحياة بأجمل معانيها ، حباً وخيراً وبركة وسعادة وجمالاً .

فينبوع السعادة ، مخلوق منذ تواجد الإنسان على الأرض ، هما صنوان فلا وجود لمعانى السعادة دون تواجد الحياة ، ولا وجود للحياة دون سعادة ، فالخير من عند الله والشر من أنفسنا ، وما الخير إلا المنبت الأول للسعادة .

تدريب

١ ـ اجلس جلسة هادئة فى مكان مناسب .

٢ ـ تخير العبارة التى تروق لك فيما مر بك من حديث عن السعادة .

٣ ـ حاول أن تتعمق فى الفهم والتفسير لما تخيرته .

٤ ـ حاول أن تعيش فى هذا المعنى أو تتصرف بمقتضاه .

الفصل الثالث

علاقة المال بالسعادة

يعتقد الكثير من الناس أن المال مصدر للسعادة ، بالرغم من أن قليلاً من البشر هم الذين يمتلكون الملايين والغالبية العظمى من الفقراء تتمنى الثروة والمال .

ويدأب كثير من الناس على شراء اليانصيب علّه يربح مبلغاً من المال ، ويكدح كثير من الناس ويكلف نفسه أكثر من الطاقة فى سبيل اكتساب بعض المال الزائد عن حاجته . ويرتكب الشرير الأوزار بل يقتل النفس التى حرم الله قتلها فى سبيل المال وهكذا . . ! !

فهل ذهبت متاعب من حصل على المال ، وهل اختفى القلق ؟

على العكس زادت متاعب الأغنياء عن متاعب الفقراء ، وطمع الأغنياء فى الفقراء ، فالذى يملك المليون يحبس ماله ويكنزه رغبة منه فى الوصول إلى العشرة ملايين ! ! إنى أعرف صديقاً موظفاً يحصل على مرتب لا بأس به ، ويعمل فى عمل حر خارج وظيفته يكتسب منه مبالغ وفيرة لا بأس بها ، وزوجته فى حالة من الرخاء والغنى . ومجموع دخله يمكنه من المعيشة الرغيدة فى قصر ، ومع هذا لا يستمتع بالحياة ، سألته يوماً لماذا لا تشترى عربة تتمتع بها مع عائلتك وتقضى بها أعمالك الكثيرة ؟ قال :

« عندما أجمع عشرين ألف جنيه » ، وبعد بضع سنوات علمت أنه يمتلك أموالاً وعقارات تزيد بكثير عما كان يطمع ، فسألته هل اشتريت العربة فقال : « عندما أمتلك خمسين ألفاً من الجنيهات ، حتى أضمن الاستقرار وأشترى عربة فخمة » ، وحتى الآن لم يشتر العربة ولم ينتقل من مسكنه المتواضع بالرغم من أن زوجته تملك « فيلا » تؤجرها ، هذا الشخص وأمثاله يجمعون المال ويعددونه ، ويكنزونه ، ويحبسونه عن أنفسهم وذويهم وأقاربهم المحتاجين ، إلى المساعدة ، هم مرضى بمرض البخل ، وهو مرض يحتاج إلى علاج نفسى سريع ، هؤلاء البخلاء ، يعيشون فقراء ليموتوا أغنياء . . .

إن الأغنياء مكروهون من الناس ، مكروهون من ذويهم ، لأن كل إنسان ينظر إليهم نظرة حسد ومقت وغيرة ، وكل شخص من أقاربهم يحاول أن يحصل منهم على بعض المال فإذا لم يتجاوبوا ، سمعوا ما لا يرضيهم ، والإنسان غير كامل ولا يمكنه إرضاء كل الناس لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك .

كما أن الغنى دائب التفكير فى ماله ، يخشى عليه من السرقة أو الضياع ، مما يرهق أعصابه . وليس معنى هذا أن المال لا يسعد بتاتاً ولكنه وسيلة وليس غاية ، قد يحقق شيئاً من الاستقرار ، ولكنه قطعاً لا يحقق السعادة ، وإن خفف من متاعب الحياة ، والأمثلة على ذلك كثيرة ،

لا حصر لها ، بل كثيراً ما جلب المال البؤس والشقاء لكثير من الأفراد ، وكثيراً ما سعد بعض الأغنياء عندما تنازلوا عن كثير من أموالهم .

حدث أن أحد صغار الموظفين ربح مالاً طائلاً من ورقة يانصيب عالمية ، وصدمته المفاجأة ، ففقد وعيه ، وبعد أن أفاق أخذ يرقص ويغنى كالمحموم المجنون ، وبعد أن تسلم المبلغ قدم استقالته من وظيفته ، واشترى ضيعة كبيرة وعقاراً فخماً يقيم فيه ، وعاش حياة البطالة فترة من الوقت يأكل أحسن الطعام ، ويقيم الحفلات ، ويسهر الليالى فى الحانات مع أصدقاء السوء ، حتى أدمن شرب الخمر بالليل والنهار ، وساءت صحته وضعفت إرادته وتكرش جسمه ، وذهب بريق عينيه ، وساء هضمه ، وأحاطت به الراقصات ، وتكالب عليه رفاق السوء ، فتركته زوجته ، وحقد عليه أبناؤه ، ففقد حيويته ، وساءت معنوياته ، وأراد أن يتغلب على ذلك بالعمل ، فغامر فى بضع صفقات خسرها جميعاً ، وعاد صفر اليدين ، يندب حاله ، ويندب حظه العاثر ، وعاش حياته يجتر الماضى السعيد ، يشفق عليه الناس وهو شبه المخبول ! !

فهل أزال المال متاعب الحياة النفسية ، أو العاطفية ، أو الصحية ، أو الفكرية ؟

هل شفى المال المقروح والمشلول والمفلوج والمكلوم ؟ هل أعاد البصر للأعمى ؟

هل أزال المال القلق من العقول ؟

هل تمكن المريض بالقرحة ، الغنى الذى يملك الملايين ، من تناول « الكفيار » والديك الرومى ؟

هل أعاد المال الحياة إلى الموتى من أحبائنا أو أعزائنا ، أو أبنائنا أو آبائنا ! !

هل أسعد المال زوجين على غير وفاق ؟

قد تتهم الزوجة زوجها بأنه يقتّر عليها أو يبخل ، أو يحجم عن شراء ثوب جديد لها ، وقد تطلق زوجة من زوجها لأسباب شتى سواء كانت أسباباً أخلاقية أو عاطفية أو غير ذلك ، وتدعى أن أسباب الطلاق تقتير زوجها وتنعته بالبخل ، ولكن حقيقة الأمر خلاف ذلك ، إنها زوجة فاشلة غبية ، ولم يكن إغداق الزوج وإسرافه على زوجته فى يوم من الأيام سبباً للسعادة الزوجية ، كما لم يكن الفقر أو قلة المال سبباً فى الشقاء العائلى .

إن نجاح الحياة الزوجية ، لم يتوقف على المال فى يوم من الأيام فكثيرون من الفقراء ناجحون فى حياتهم الزوجية ، وكثيرون من الأغنياء فاشلون فى حياتهم الزوجية .

إن المسألة أعمق من هذا التفكير ، إن نجاح الحياة الزوجية يتوقف على عوامل كثيرة مختلفة متباينة ، ونصيب الزوجة فى نجاح الحياة الزوجية أكبر من نصيب الزوج ، لأن الزوجة هى عماد المنزل ، وهى الأم ، وهى المربى ، وهى الحافز للزوج ، وهى التى تمتص الصدمات العائلية وتخففها ، وهى التى فى مكنتها إسعاد أبنائها أو إشقاؤهم بحسن معاملتها ، والتفاتها

ورعايتها لهؤلاء الصغار .

أما إذا تركت الزوجة أمور المنزل لخادمة جاهلة ، وساءت تصرفاتها ، حتى يخيم على المنزل جو قاتم من الحياة ، وإذا اعتادت التغيب المستمر عن عش الحياة الزوجية بحثاً وراء متعة جسدية ، أو أهملت شئون زوجها وبنيها ، فعلى هذه الأسرة العفاء .

إن المال الزائد قد يدفع بك إلى الرغبة فى صرفه فى وجوه غير سليمة ، كلعب الميسر أو صحبة النساء الخليعات ، أو المقامرة ، أو المغامرة ، أو البطالة والكسل ، وكل هذه وجوه غير طبيعية للحياة الصحيحة . قد تزج بك فى نهاية المطاف إلى المتاعب الوخيمة . وتعاليم اليوجا تحذر من الغنى الفاحش الذى يدفع بالإنسان إلى الحياة الفاسدة حيث الحكمة القائلة : « الفراغ والجدة مفسدة للمرء أى مفسدة » .

والواقع الذى لا جدال فيه ، أن الإنسان كلما كثر ماله ، كلما زاد تقتيره ، وزاد نهمه لزيادة رأس المال ، وانصرف عن الصرف فى وجوه الخير ، وبدأ فى اتخاذ الطرق الاحتيالية لزيادة رأس ماله وزاد شكه وارتيابه فى الناس .

كما أن بعض الأغنياء ينفقون أموالهم فى أشياء تزيد عن حاجتهم ؛ فقد شوهد لدى بعض الملوك والأمراء ، تحف وملابس لا حصر لها ، وبعضهم يملك خمسمائة بدلة بالرغم من أنه لا يستعمل أكثر من العشر طوال العام ؛ أليس فى هذا البذخ ما يدعو إلى الشفقة ؟ أليس فى هذا ظلم

الإنسان لأخيه الإنسان . يرى الغنى أخاه الفقير يظهر شبه عار فى الليالى المدلهمة القارسة البرد ، فى الوقت الذى يملك فيه الغنى عشرات البذلات وغيرها من أنواع الثياب المختلفة ، فكيف يشعر الغنى بالسعادة وإن تعامى عن هذه المناظر أو تجاهلها ، لأن بعض ما فيه من إنسانية تشغل عقله الباطن فيبدو غير سعيد ، بالرغم مما هو فيه من يسر وغنى فاحش .

إن الذهب معبود الملايين من البشر ، فكيف يستقر عقل إنسان وهو يعبد صنماً من الذهب ، وكيف يهدأ عقل بشرى كل تفكيره فى الذهب وبريقه ، إن الأغنياء لا قلوب لهم ، فقلوبهم تعيش مع خزائنهم مغلقة ، وكلنا يعرف أن الأغنياء يشكون دائماً من عسر الهضم وآلام المعدة ، وقرحتها ، تلبك الأمعاء ، والتصاقاتها ، والتهاب القولون ، وزيادة الحموضة ، وأمراض النقرس ، والروماتزم ، والضغط ، وضيق الشرايين ، وغير ذلك من متاعب الجهاز الهضمى التى تحرمهم متعة الاستمتاع بأنواع الطعام الشهى المرتفع الأثمان ، وهم لا يأكلون إلا وحبوب المعدة معهم تسكن آلامهم ولا ينقطع الطبيب عن زيارتهم .

المال خلق للتمتع فى الحياة الدنيا ، فهو زينة الحياة إذا استغله الإنسان استغلالا طيباً ناجحاً لخيره ولخير المحتاج ، أما إذا كنزه صاحبه ، أو عمل على مضاعفته دون أى اعتبارات أخرى فإن المال يصبح سيداً ومعبوداً ومسيطراً على صاحب المال ، وإذا كنت غنياً أو ميسور الحال فاعمل على أن تفيض بما يزيد عن حاجتك لصالح البشرية ، تخير قريباً

لك فى حاجة ، وحاول أن تعطيه مما يفيض عن حاجتك لإصلاح حاله دون أن تشعره بأنك تمن عليه ، تخير المناسبات واشتر لأولاده بعض الملابس ، تخير المواسم والأعياد وابعث إلى عائلته بما يتناسب وحالتهم وبما يتناسب والموسم أو العيد ، وإذا لم يكن فى أقاربك محتاج ، فابحث فى جيرتك وإن لم تجد فتخير فى عملك وهكذا ، ابحث عن وجوه الخير وقدم المساعدة بإخلاص ورغبة ومحبة وتواضع ، وحاول أن تخفى وجه الصدقة فى هذا العمل الإنسانى ، وضع نفسك فى هذا الوضع وتصرف على ضوء هذا التأمل .

« فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره » .

ولو فكر الغنى أنه لن يأكل أكثر مما تسع معدته ، ولن يلبس أكثر من حذاء واحد وثوب واحد فى كل مرة يلبس فيها ؛ وأن حاجته المنزلية محدودة بحجم المنزل وعدد أفراده ؛ وأن ما يزيد عن حاجته سيتركه يتراكم على رأس المال فيتضخم الرقم ، ثم يتركه لورثته يعبثون به ، ويخرج من الدنيا صفر اليدين ، لسارع كل غنى لعمل الخير الذى يسعده فى الدنيا ويجزى عليه فى الآخرة . . .

تقول إحدى الإحصائيات فى أمريكا : إن أصحاب الملايين فى العالم، يموتون دون بلوغ أهدافهم ، بأمراض الجلطة والقلب ، والتصلب والفالج ، والشلل ، أو يعيشون آخر أيامهم مقعدين فى مقعد متحرك يتجولون به فى أرجاء القصر كأنهم فى سجن ، بل هم فعلاً فى سجون أشباحهم المعقدة ،

وينتحر عدد غير قليل من هؤلاء الأغنياء للتخلص من أمراضهم التى عجز الطب عن شفائها ، والبعض الآخر تقتلهم الصدمات والأزمات المالية ، والبعض التالى يفقد ثرواته بوسيلة أو أخرى .

ويقرر ناشر الإحصائية أن للمال لعنة كلعنة الفراعنة ، تؤثر على أصحابه الذين ينسون أنفسهم ويتجاهلون وجوه الخير ولا يبسطون أياديهم لكل محتاج فقير .

وقد سعت الأديان منذ قديم الأزل فى الربط بين المال من جهة ، وأفعال الخير والزكاة من جهة أخرى وبالاختصار جمعت بين المادية والروحية .

ويقرر كثير من مشاهير الأغنياء أنهم كانوا أسعد حالا ، من حيث راحة الفكر وهم فقراء عنهم وهم أغنياء .

ويحكى أنه فى عام ١٩٣٣ اجتمع فى يوم ما فى مناسبة ما ، مشاهير أغنياء أمريكا فى فندق « أدجوتر » بشيكاغو ، وكان بينهم «أرثر كرتن» ملك صناعة الدقيق ، و « ريتشارد وايتنى » مدير البنك المركزى ، و « أرثر فال » مدير شركات « هاردنج » ، و « جيسى ليفرمور » ملك مصانع البيرة ؛ و « ليون فراسر » صاحب أكبر بنوك أمريكا ، و « إيفان كروجر » صاحب ورئيس مجلس إدارة الشركة العالمية للعقارات ؛ وغيرهم من مشاهير الأغنياء ، بل متعددى الملايين . وكان المفروض أن تخيم على الفندق السعادة ، ولكن العكس كان صحيحاً ، كان يغمرهم الخوف

من الأزمة العالمية فى ذلك الوقت ، وكانت ملامح وجوههم تنطق بالجهد والضيق والقلق . ومما يؤسف له أن معظمهم انتهى نهاية غير سعيدة ، فعاش شارل شواب فى آخر أيامه على دخل بسيط قرره له بعض أصحابه ، ومات آرثر كروتن وهو فى ضائقة مالية شديدة ، وانتهى ريتشارد إلى دخول سجن سنج سنج ، ودخل « آرثر فال » السجن ومات عقب الإفراج عنه بأيام ، وانتحر الباقون لأسباب مجهولة .

وليس معنى هذا أن المال دائماً يكون نقمة على أصحابه ، ولكن مهما كانت الأسباب فلم يمنح المال الوفير فى يوم من الأيام كامل السعادة . ومع كل هذا فشتان بين بؤس الفقراء ، وشقاء الأغنياء . وفى رأى الفلاسفة والزاهدين أن الغنى الذى يسعد هو غنى النفس بما تملك .

وما من شك فى أن هذا العصر المادى يعتمد فى حياته على المادة ، ولا يمكنه العيش دون المال ، وأن سبب شقاء الملايين هو قلة ما يجرى فى أيديهم من المال ، أو خشيتهم العوز ، وقت أن تتقدم وتمتد بهم الحياة .

ومع كل هذه الاعتبارات هل مات إنسان جوعاً . . ؟ أظن أنه لم يحدث ذلك إلا لمن تاه فى الفيافى المقفرة . وكثيراً ما يدخر المرء من ماله قروشاً فى أيام الرخاء علها تنفعه فى أيام الضراء .

الفصل الرابع

الخوف

الخوف من العوائق السلبية التى تمنع الإنسان من الاستمتاع بحياته ، ولتجدن كثيراً من الناس يعيش حياته كلها خائفاً متوتراً من أشياء وهمية ، فبعض الناس يتملكهم وسواس المرض . وهم يتوهمون دائماً أنهم سوف يصابون بمرض معين ، ومع هذا يعيشون إلى أرذل العمر ولايقربهم هذا المرض ، ولكنهم فوتوا على أنفسهم فرصة الاستمتاع بالحياة .

وقد قام أحد معاهد الدنمرك العلمية بعمل إحصائية لمعرفة الأمراض التى يخافها الناس . فوجد أن ٥٤٪ يخشون الإصابة بالسرطان . وأن ١٧٪ يخشون السل الرئوى ، وأن ٣٪ يخشون الالتهاب السحائى وأن ٣٪ يخشون الروماتزم، وأن ١٪ يخشون بعض أنواع من الحميات وأن ١٧٪ يخشون الإصابة بأى من هذه الأمراض وأن ٥ ٪ فقط هم الذين لا يخافون شيئاً .

فالخوف نكبة من نكبات الحياة التى تهز مشاعر الإنسان ، وتضعف مقاومته ، فيظل خافق القلب ، مكروب الأنفاس وقد لاح فى وجهه الدهش ، والقلق ، والاضطراب ، يظل مروعاً طوال حياته .

والخوف أنواع كثيرة ، خوف من المرض ، وخوف من الفقر ، وخوف

من الموت ، وخوف من الفشل ، وخوف من العمل ، وخوف من الرئيس ، وخوف من الليل ، وخوف من بعض الحشرات ، وخوف من الغرق ، وخوف من السفر بالطائرة ، وخوف من الطريق ، وخوف على الأولاد ، وخوف من الأوهام المتسلطة ، والخوف من المجهول ، والخوف من المستقبل ، أو الخوف من لا شيء إلى غير ذلك من صنوف الخوف التى لا تدخل تحت حصر .

والخوف دائماً يجسم الأحزان ، ويحيل الأوهام الحزينة إلى فواجع واقعة ، وكثيراً ما تنقلب المخاوف إلى مآسٍ دامية ، كما أن المخاوف تصدق أحياناً إذا تمادينا فى التفكير فيها ، ذلك أن المخاوف يجسمها العقل ، وترسمها المخيلة ، وتنطبع فى الذهن حتى تصبح حقيقة قاتلة ، أو مرضاً نفسيا وبيلاً ، أو هواجس حزينة ، ويظل الخائف مسلوب الحول ، طائر اللب ، موزع النفس بين القوة والضعف ، والإقدام والإحجام ، والطمع والقناعة ، والاستعلاء والحب ، يعيش فى هم دائم ، يعضه القلق ، ويبرح به العذاب .

والخائف فى بيداء الحياة وخضمها ، يعيش دائماً يائساً ، متشككاً ، يسعى وراء الأوهام ، متشائماً أسود الخيال والعقل والقلب ، ينشد الخير فلا يجده لأنه يعيش فى جمود الظلام ، يعتقد اللؤم فى كل الناس ، والخبث من صفاتهم ، والمكر من شيمتهم ، تراه معتل الصحة ، مبلبل الأفكار ، دائم الوساوس ، دائم الشك ، مستمر اليأس ، قلقاً ، متحيراً ، خاملاً .

ولليوجا فضل كبير على إزالة مثل هذه المخاوف ، لأن فلسفة اليوجا وأفكارها ، وتدريباتها تمحو هذه المخاوف من العقول والأذهان ، وتدفعك لمواجهة الموقف بجأش رابط ، وفحص الأمور فحصاً سليماً علمياً ، يزيل القلق ، ويدفع بالمخاوف إلى بعيد ، وتزرع مكانها الأمل البسام والثقة بالنفس ، والإرادة الحديدية الجبارة التى لا يصمد أمامها أى من هذه المخاوف والأفكار السلبية .

ولكى يعيش الإنسان سعيداً ، يجب أن يتخلص من الأوهام ، وينظر إلى الماضى المؤلم كأنه أسطورة ملك التاريخ ، لا يترسب منها شيء فى أعماقه بل يحولها إلى عبرة وعظة يستخلصها لنفسه ، حتى لا يقع فى الخطأ مرة أخرى ، ويزيل من نفسه أحقاد الماضى ، ويغسل عقله وينظفه ، ثم ينظر إلى حاضره كأساس جديد ، يخلق يومه مع كل إشراقة لشمس الصباح ، ويقول لنفسه هذا يوم جديد ، وعهد جديد ، وفكر جديد ، وطعام جديد ، إننى اليوم غيرى بالأمس ، تجددت كل خلايا جسدى ، وذهبت فضلات الأمس ، حتى أنفاسى تجددت ، ولم يبق فى صدرى غل أو حقد ، أو حسد ، أو غيرة ، أو قلق ، أو تملق ، أو كدر ، أو نكد : إن كل هذه الأشياء خرجت مع خروج الهواء من صدرى فى زفير طويل ، وتجددت حياتى فى شهيق عميق جديد غمرنى بالأمل والغبطة والحياة السعيدة . فمع كل زفير اطرد أوضار الماضى حتى تقضى عليها وتسحقها ، ومع كل شهيق جدد حياتك بالأمل البسام .

ابدأ الآن

نسق وارسم خطة تعيش بها حاضرك فى أتم صحة وأسعد حال ، ولا تفكر فى المستقبل إلا تفكيراً إنشائياً ، واعلم أن الليل قد لا ينقضى وأن النهار قد لا يبزغ ، كما أن الأمس أصبح فكرة .

ألا تذكر يا صديقى العزيز : كم من مرة وعدت نفسك ، أن ترحل فى رحلة تنعم فيها مع الأصدقاء وأجلت الموعد ! ! وكم من مرة نظرت إلى زهرة النرجس ولم تفكر فى جمالها . وكم من مرة صادفك الربيع ولم تنعم به ، وكم من مرة رأيت فتاة أحلامك وشغلك عنها شاغل فى الحياة ، وكم من مرة جاءتك الفرصة فأضعتها . وكم من مرة رأيت وجهك فى المرآة فابتسمت له ! ! ؟ ؟ ؟

وتمر الأيام وتنقضى الليالى وفى عقلك فكرة . ومع هذا لا تعيرها التفاتاً ولا تفى بها . حتى يعافها الزمن كما تعاف كوباً من اللبن المخزن العفن .

قم فوراً ونفذ ما تراه صالحاً من برنامج حياتك . لا تتردد ، ولا تتوان فخير البر عاجله .

اذكر وأنت صغير كيف كنت تنفذ فوراً لعبتك المفضلة كلما سنحت لك الفرصة . أنت الآن شاب يافع أو رجل حكيم ، وتصرفاتك أكثر حنكة : فاعقلها وتوكل على الله فهو حسبك . أما إذا كانت ظروفك لا تسمح فلا تبتئس ولا تنزعج ولا تيأس من رحمة الله ، تعلم

الصبر ، واصبر حتى ييأس منك الصبر ، فالصبر من أهم عناصر السعادة فى الحياة .

لا تتأثر بأفكار الناس أو توجيهات أقاربك العاطفية ، فكر أنت بعقلك جيداً ، وسخره لنفسك ، وادرس ما يزعجك ، ويضايقك أو ما ترغب فى عمله ، فإن وجدت وجه الخير ظاهراً فيه ، فنفذ رأيك بكل ما أوتيت من قوة ، والله سيكون فى جانبك ما دمت أنت فى جانب الحق ، إنها حياتك أنت وليست حياة شخص آخر يفكر من زاويته هو ، إن الحياة تحتاج لجهد وشجاعة ، وتمعن ودراسة ، حتى تكسب معركتها ، وقد تحتاج الحياة لتضحية منك ، فتتنازل عن بعض غرائزك أو شهواتك أو حقوقك فى سبيل كسب أسمى ، ولكن لا تجعل من نفسك حصيرة يطؤها الآخرون بأقدامهم ، لا تكن جافاً فتكسر أو ليناً فتعصر . . . كن حصيفاً .

اليوجا تعلمك كيف تتخلص من أحاسيسك الضعيفة ؛ إنها تقويك وتقوى إرادتك ، توجهك إلى تقرير مصيرك بنفسك . تعلمك كيف تفكر تفكيراً سليماً على أسس من الحكمة والتعقل ، ثم تدفعك للعمل فى طريق الحياة .

والحياة شاقة ، ليست لينة سهلة . لا يجتازها بأمان إلا كل مثابر حكيم طموح حصيف ، لا تخش الحياة . . اعتقد دائماً أنها تستحق جهادك وكفاحك . . إن هذا الاعتقاد يساعدك على بلوغ أهدافك :

والنفس من خيرها فى خير عافية   والنفس من شرها فى مرتع وخم

وقد يصادف الإنسان عقبات مختلفة فى سبيل تنفيذ أغراضه ، ولكن قبل أن تضع قدمك فى مشروع يهمك . نظف أخلاقك أولا ، نظف عواطفك ، نظف غرائزك ، نظف طباعك ، نظف أفكارك ، نظف عقلك ، اسمُ بروحك ، عندئذ ستتبلور جهودك ورغباتك ، ويتكون تحت أقدامك أساس متين وطريق قويم سليم ، تسير عليه وأنت شامخ بأنفك وسعيد . لا تفعل ما لا يقبله عقلك ، وما يمس كرامتك ، ويهدر إنسانيتك ، ويدفع بك إلى المستوى الحيوانى ، وتذكر دائماً أن السعادة لا تنبت فى أرض الرذيلة ، وأن النجاح لا يبنى على أنقاض شقاء الآخرين .

كن دائماً واقعياً . إنشائياً ، إيجابياً ، فالحياة تؤخذ غلاباً ، لا تنتظر أن يسقط عليك السعد من السماء ، أو تتفجر الأرض بالكنوز ، لاتنتظر ما تأتى به الأيام . صنف أنت يومك كما تصنف غذاءك ، لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد ، فاللحظة الحاضرة إذا مرت فلن تعود .

استمتع بيومك فى حدود قدراتك وفى حدود اللياقة والذوق والشرف بحيث لا تضايق الآخرين ، وتخير طعامك وتفنن فيه واستمتع به ، وثيابك فطهرها واسعد بها ، واستمتع بالحديث الشجى مع عائلتك وأصدقائك وأولادك فالحديث الشجى لذة ومتعة ، استمتع بأشعة الشمس ودفئها ، وبعبير الزهور ، وألوان الورود ، وانظر إلى أفنان الأشجار

وتشابك الأغصان ، وسرح الطرف فى أمواه البحار اللازوردية اللون ، والسماء الصافية الأديم ، واجلس بجوار الغدير الرقراق ، واستمع إلى موسيقى الطبيعة من شقشقة وزقزقة وحفيف وهدير ... استمع إلى موسيقى الناس وأغانيهم . وعش مع الناس ، بعيداً عن الوسواس الخناس الذى يوسوس فى صدور الناس . فالحياة حولك كلها جمال . وإن حاولت أن تحصى نعم الله حولك . فلن تقدر على تعدادها ، وتمعن فيما حولك ، واستغل كل هذه النعم التى سخرها الله لك ، وتخير الوقت المناسب لكل منها وسوف تجد فى كل خطوة متعة . وفى كل لفتة جمالاً ، وفى كل جلسة صفاء ، وفى نومك راحة وهدوءاً واستجماماً . فما أحلى الحياة لقلب طروب ، وعقل مدبر ، ونفس طاهرة أبية مطمئنة ، وروح مرحة شفافة مؤمنة ، وجسم قوى سليم ، إنها ينبوع السعادة ، إنها الغبطة ، إنها الفرحة . إنها الحياة بأجمل ما فيها وأكمل معانيها .

الفصل الخامس

تأثير المهنة والزواج على السعادة

أعود إلى نقطة تحول أخرى فى البحث عن السعادة من وجهة نظر الناس من حيث العمل أو الوظيفة أو الصناعة أو المهنة .

يظل الإنسان منذ ولادته ، يتعلم ويدأب ويكدح ، فى سبيل الحصول على عمل من أجل لقمة الخبز . والعمل واجب على كل فرد من ذكر أو أنثى ، فالذكر يعمل فيما يناسب طبيعة جسمه القوى ، والأنثى تعمل فى بيتها أو خارج بيتها فيما يناسب كيانها . فترى هذا فى طبيعة الحيوان كما هو فى طبيعة الإنسان ، الكل يعمل والكل يكدح . . . لابد من العمل . . . الرب يعمل والعبد يعمل . . .

ولكى تسعد بعملك . لا تنظر إليه كمسلاة أو لعبة تحبها ؛ فلا يشترط أن تحب عملك ، وإنما الشرط الأساسى أن تتقن عملك ، وأن تجتهد فى عملك للوصول به إلى أحسن المستويات ، سواء أحببته أو لم تحبه : هذا ما تمليه عليك واجبات الحياة الشريفة ، لأنك إذا بحثت عن عمل تحبه قد لا توفق إلى ذلك ، أو ربما كان العمل الذى تحبه لا يثمر ولا يغنى من جوع : اجعل هذا الذى تحبه هواية لك تمارسها فى

وقت فراغك ، كما أنك ـ إذا فرض واحترفت عملاً تحبه ـ قد تفقد لذة حبه بعد وقت ، ويصبح من قبيل الروتين فماذا ستفعل ؟ هل تبحث عن عمل آخر تحبه ؟ ولو فرضنا أنك احترفت صناعة أحببتها وباءت بالفشل والركود فماذا أنت صانع ؟

تعلم أن تحترم عملك وتعمل لإجادته . إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه .

أما هواياتك فهى ملك لك تعمل على إشباعها بحيث لا تؤثر على عملك الرسمى ، ولو فرض أن عملك يتمثل فيه « الروتين » الممل فانظر إليه نظرة واقعية ، وعلّم نفسك كيف تهواه ، أو كيف تتخذ منه مسلاة .

هذا لا يمنع أن تتخذ لنفسك عملاً تهواه ، إن وجدت ضالتك ، كان هذا أجدى وأنفع لكليكما : فالطبيب الذى يهوى الجراحة هو طبيب ناجح فى الجراحة ، والمهندس الذى يهوى عمله يخلق فناً معمارياً رفيعاً ، ومع هذا إذا لم تجد ما يناسبك ، ووجدت عملاً يوصلك بعد وقت إلى بغيتك فلا مانع من الالتحاق به ، ومع الصبر تصل إلى بغيتك ، وهكذا لا تكن متزمتاً ، ومن سار على الدرب وصل .

اختر العمل الذى تهواه ، أو تحبه ولو كان أقل أجراً من غيره ، لأنك فى هذا العمل ستضع قدمك على أول السلم ، وستقفز حتى تصل إلى القمة ، وهذا سوف يجزيك .

أعرف بعض الآباء يحاولون الضغط على أبنائهم ليدرسوا ما يشتهيه

أباؤهم ، والأبناء فى صراع نفسى رغبة فى دراسة أخرى ، وكثيراً ما يفشل الطالب بهذا السبب . اترك اولادك حق اختيار الكلية التى يهواها ، فهذا أنجح له .

وبعد أن تتخير عملك وتستقر فيه ، تخير فتاتك وادرسها قبل الزواج ، وقد جاء على لسان الأنبياء « تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس » .

فالمرأة الفاسدة المستهترة يخرج أولادها إلى المجتمع أعضاء فاشلين فاسدين معقدين ، كارهين لحياة الزوجية مستهترين كتلك الأم الفاسدة الخبيثة .

فإذا أردت أن تكوّن أسرة اختر شريكة حياتك من بيت طيب كريم الأخلاق ، ثم ادرس فتاتك ، وسائل نفسك ، كيف تكون فتاتى بعد زواجى منها بعشر سنوات ؟ ! كيف يكون جسمها وشكلها وعقلها ، وأفكارها ، ما مقدار ثقافتها الآن وهل تتناسب مع ثقافتى ؟ وهل هى من عائلة خالية من الأمراض الوراثية ؟ وهل هى لبقة فى معاملتى ، هل هى ذات دين وأخلاق كريمة ؟ هل هى ضعيفة الإرادة ، مترددة ، ضعيفة الشخصية تنساق خلف كل رأى واتجاه ، تفرحها كلمة وتشقيها جملة ؟ هل سأظل وفيًّا على حبها ؟ هل مستواها الاجتماعى والثقافى يساوى مستواى أو هو قريب منه ، بحيث نشترك كلانا فى القيم الاجتماعية والثقافية . .

ولكن إذا نظرت إلى الزوجة نظرة عاطفية ، من ناحية الشكل والجمال فقط ، قد تخفق فى زواجك . كن وجدانياً عملياً فى اختيارك ، وافحص

زوجتك من جميع الوجوه ، ارسم لنفسك معها خطة حياة سعيدة ناجحة . عامل فتاتك بلباقة ورقة وحزم ، حتى تتجاوب معك الزوجة .

وأنت أيتها الزوجة كونى طيعة حبيبة لزوجك وإلا فلا سعادة فى حياتك . . . كيف يغمر عش الزوجية السعادة ، والنصف الحلو منه شارد اللب ، تائه العقل فى عالم من أفكاره . . .

وأنت أيها الزوج كن عطوفاً على زوجتك باراً بها وبأولادك ، فربما عاجلتك المنية ، فتبقى ذكراك عطرة ، واذكر أنه وإن كانت يدا زوجتك أصبحتا خشنتين ، فإنهما لم يخشوشنا إلا فى خدمة بيتك وأولادك ، وإذا بدت زوجتك الآن غير جميلة كما كانت يوم زواجك منها ، فاذكرها فى ذلك الوقت وتذكر أنك أحببتها واخترتها بنفسك ، وتذكر أنها لو ماتت فإن صورتها الجميلة هى التى ستبقى فى ذاكرتك .

وأنت أيتها الزوجة ، تذكرى دائماً أن زوجك اختارك شريكة لحياته فاسعديه ، واعلمى أنه يسعى مجتهداً ليجلب لك المال الذى تنفقينه على بيتك وأولادك ، وأنه يخرج من هذه الصفقة صفر اليدين ، فالمال يجلبه هو ، وأنت تنفقينه . تذكرى أنه يفضى إليك بأسراره ومتاعبه ، فساعديه ، تذكرى أنه والد أبنائك فاحترميه وقدريه . تذكرى أنه يحبك فبادليه حباً بحب ، لا تعيشى فى أحلام وأوهام ، وإذا شُغل عنك بعمله ، فلا تتعجلى الحكم عليه ، كونى عوناً له ، لا تمرّغى أنفه فى التراب بسوء السلوك ، أو تصرف شاذ يهدر كرامتك ، ويشين أسرتك ، ويشقى

أولادك ، فإن أخفيت تصرفاتك عن بعض الناس ، فكيف تخفينها عن كل الناس . وكيف تخفينها عن عين الله الساهرة التى تراك فى كل وقت بالليل أو النهار ، والتى تسمع ما يجول فى صدرك من حديث خافت ، وما توسوس به نفسك . فما ألذ العيش فى صفاء ، وما أجمل الحياة فى ظل الزوجية محوطة بأبنائك الصغار ترعيهم حتى يشبوا بين أحضانك . إنها رسالتك التى خلقت من أجلها فلا تكونى أنانية .

لا أدرى لماذا يضيع الناس نصف حياتهم فى المشاحنات والمهاترات ويعيشون النصف الآخر من حياتهم فى حقد نتيجة لما سبق حدوثه من مشاحنات .

إن حكماء العالم وفلاسفته يقولون : « لو أن أحد أعدائى انقطع عن مهاجمتى ما فكرت لحظة واحدة فى عدائه القديم » .

يجب أن يعيش الإنسان . لا يحمل ضغينة لإنسان ، ومهما كانت الإساءة . فالصفح قوة . قال تعالى : « فاصفح الصفح الجميل » فلا حقد بعد اليوم هذا إذا أردت أن تبحث عن السعادة فى الحياة .

ومع كل هذا فلا تعتمد على المرأة وحدها ، بل ابدأ بنفسك وابحث عن السعادة فى أعماقك أولا ، فإذا شعرت أنك وصلت إلى النعيم والاستقرار الداخلى ، والثقة بالنفس ، فاتجه إلى قلبك ، وابحث عن شريكة تعينك على الحياة ، ولا تعن الحياة عليك بجهالة وجنون وشذوذ . ابحث عن المرأة الفاضلة الرقيقة الكيسة دمثة الأخلاق واظفر بذات الدين تربت يداك ،

وعش فى الجنة التى تخلقها أنت وهى ، فى رعاية الله .

وازرع فى قلب زوجتك احترامها لك ومحبتها . وازرع فيها حب الخير ، حب الفضيلة حب الأولاد ، حب الله ، وبذلك يزول من عقلها نزوات الجسد الطائش المحموم ، فتعيش معك فى حياة ناعمة غير مضطربة .

إن المرأة التى تحب زوجها تذهب عنه الهم والحزن وتمسح بيدها الحنون الخوف والأشجان ، وتعبد طريق الحياة أمام أولادها وفلذة كبدها ، إن الحياة الزوجية السعيدة تجعل فى البيت عشاً جميلاً يلجأ إليه الزوجان كلما عصفت بهما الحياة ، وكلما أرهقت الأعمال الأبدان .

الزوجة السعيدة المخلصة الطاهرة ، تلقى زوجها بابتسامة طاهرة تذهب عنه التعب والضيق ، وتجعل من أولادها فى البيت بلابل فى جنة مزدهرة ، تملأ البيت تغريداً وترنيماً . إن المرأة الكريمة الشريفة يحزنها غيبة زوجها عن عشها ، فتحفظه بعفتها طوال غيبته ، وتفرح لأوبته ، إنها إذا حزن تدمع لحزنه ، وإذا مرض يؤرقها مرضه ، إن الزوجة المحبة ، الحبيبة تشعر زوجها بالدفء والحرارة ، وفى أنفاسها هيب مستعر ، إنها تشبع من جوع ، وتروى من ظمأ ، إن الحياة الزوجية السعيدة أنشودة عذبة ، ولحن جميل يطرب ويشجى .

أما إذا كانت المرأة أنانية شاذة ، أو غضوباً قاسية ، أو لعوباً مستهترة ، أو حاقدة جاهلة بواجباتها غير متصرفة ، أو خائنة مخذولة ، تبحث عن حب محرم يذلها ويهدر كرامتها ، فالحياة فى هذه الحال شقاء

وبلاء وهجر وحرمان ، ويكون نتاج هذا الزواج فاسداً .

إن أكثر من ثلث حياتنا نقضيه فى العمل ، وأكثر من الثلثين فى الزواج ، فاحذر أن تقضى حياتك فى يأس أو بؤس بسبب عملك وزواجك . وقد اتجهت دراسات القائمين على شئون التعليم فى العالم المتمدين إلى دراسة أفكار الشبان وهواياتهم وتوجيههم الوجهة التى يحبونها ، ثم يتم اختيار الخريجين . ووضع كل منهم فى الموضع المناسب . وبذلك تضمن الدولة قيام الأفراد بواجباتهم بأمانة وإخلاص مع الإتقان . ويضمن المجتمع أفراداً ناجحين سعداء فى أعمالهم . وكلنا يسمع من وقت لآخر كيف أن بعض الأفراد حوروا حياتهم من موظفين خاملين إلى رجال أعمال أو كتاب أو محامين ، أو مقاولين ، أو موسيقيين ، أو فنانين ، ونجح كل منهم فى فنه الجديد ، ذلك أنه يهواه ويرغبه ويحبه . ووصل كل منهم إلى قمة مجده ، وعاش حياته التى رسمها لنفسه . حياة سعيدة . . .

والمعروف أن الإنسان يصاب بالملل والكسل إذا كان يعيش حياته قابعاً مستكيناً ، وهذا مما يؤدى إلى الموت البطىء ، فلا تقتل نفسك بيدك ، ابحث مع زوجتك عن مصادر التجديد . جدد حياتك ، جدد عملك ، جدد منزلك ، جدد أصدقاءك ، جدد هواياتك ، جدد صحتك ، جدد غددك ، وجدد نفسك ، تحسس طريقك من جديد ، تعلم كل يوم فناً جديداً .

واليوجيون يعرفون كيف يجددون أنفسهم كل يوم ، وينفضون عن

كاهلهم متاعب اليوم السابق ليستقبلوا يوماً جديداً ، يوماً سعيداً ، فالحياة مزيج من الفرح والترح ، والمرح والهدوء .

والسعادة الحقة لا تأتى إلا بعد الفشل فى الحياة ، بعد تذوق مرارة الألم والحزن والشجن . فإن مع العسر يسراً ، إن مع العسر يسراً ، فإذا رغبت فى الحياة فانصب واقفاً . وإلى ربك فارغب ، واسأله العون يعطك ، والإنسان لا يبحث عن الصحة إلا إذا عرف المرض ، ولن يسعى إلى المال إلا بعد أن ذاق مرارة الحرمان . ولن تنجح فى حياتك إلا إذا صدمتك الحياة ، وعلمتك الأيام ، وصهرتك الأحداث كما تصهر النار الحديد فيصلب .

ولكى تعيش حياة صحية ناجحة يجب أن تمرن جسمك ، يجب أن تحركه ، يجب أن تلعب نوعاً من الرياضة تهواه ، وخير رياضة لجسمك هى رياضة اليوجا التى تؤثر على كل عضلة وكل غدة ، وكل عصب . مرن جسمك يومياً ، وجدد خلاياك وجدد أفكارك ، جدد عقلك بالتمرين اليومى ، اعرف جسمك ، اعرف نفسك ، اعرف غددك وناقشها الحساب ومرنها حتى تأمن شر أمراضها . اشغل وقت فراغك فى حديقة المنزل ، ازرع ، احفر ، نظم منزلك وساعد زوجتك فى نقل الأثاث ونظافة المنزل ، ودهان ما يمكنك ، أو حاول إصلاح ما تراه ، حاول أن تسيل عرقك فهذا أجدى للصحة من الخمول والكسل .

الفصل السادس

تأثير الصحة والمرض فى السعادة النفسية

أنتقل بعد هذا الحديث إلى الصحة والمرض ، فالصحة ليست مجلبة للسعادة الحقة كما أن المرض ليس مجلباً للشقاء التام ، كلنا نرغب فى الصحة ، وكلنا يسعى إليها ، ولكن هل كل الأصحاء سعداء ؟ إننا نشاهد أحياناً أقوى الرجال يبكى حسرة على شقائه ، وأنت ياصديقى أراك فى أكمل صورة وحيوية فهل سعدت بحياتك . . . ؟ كلا . . .

إننا نرى كثيرين من ذوى العاهات والمشوهين سعداء ، ويولد الأعمى ويعيش حياته أسعد بكثير من غيره من المبصرين ، وترى إنساناً يزحف على عربة وقد فقد ساقيه : ومع هذا يضحك ويبتسم ، وإذا دخلت معه فى حديث شعرت بالإيمان الراسخ فى قلبه ، الإيمان بالقدر ، الإيمان بقبول الأمر الواقع ، الرضا بما ليس منه بد ، هذا الإيمان هو منبع السعادة ، هذا الرضا هو ينبوع الغبطة .

إن الأصحاء التعساء يرون السعادة ترف على شفاه المشوهين .

والأغنياء الأشقياء يسمعون بآذانهم غناء وضجيج الفقراء والمعوزين .

يرى الأغنياء هذه المرئيات فيحسدون الفقراء ، وأحياناً يتمنى هذا

الغنى ، لو أنه أعطى كل ما يملك فى سبيل صحته : أو فى سبيل سعادته وراحة باله ، هذه حقائق لا ينكرها الأغنياء وميسورو الحال ، والمرموقون من الوزراء والساسة وكبار الموظفين .

أخرج من هذا الحوار بين الفقر والغنى ، والصحة والمرض ، والزوجة والولد ، والمركز والجاه برأى قاطع ، هو أن السعادة شىء آخر غير هذه المقومات . وما هذه المظاهر التى يعتقدها الناس أسساً للسعادة إلا زينة للحياة أو مظهراً لها ، كمن يزين بيته بأشكال مختلفة من المصابيح الكهربائية ، فى مناسبة زفاف ، أو حفل ساهر ، ولكن هل كل من فى هذا الحفل سعيد ؟

قد يبتسم نصف ضيوفك ابتسامة باهتة للتعبير لك عن امتنانهم بدعوتك إياهم ، ولكن ماذا يا ترى فى قلوبهم وعقولهم ؟ قد يضحك إنسان من فكاهة تلقى إلى سمعه ، ولكن ، هل ضحك من الأعماق ؟

قد يفرح شخص بحصوله على بعض المال ، ولكن هل سعد حقاً ؟ وإذا كان يشعر بهذه السعادة فهل هى مستمرة وغامرة ؟

هذا وهم يعيش فيه الإنسان الضال الذى لم يتم صهره ، الإنسان السطحى الذى تغره المظاهر الكاذبة ! !

الفقير يعتقد من وجهة نظره أن السعادة فى الغنى ، والغنى يعتقد من وجهة نظره أن السعادة فى الصحة ، وذو الصحة والعافية يطلب المال أو المركز ، وصاحب المهنة الصغيرة يطلب السعادة فى أن يكون صاحب

مصنع كبير ، والفلاح الكادح يرى السعادة فى امتلاك بقرة حلوب ، وصاحب البقرة يطلب ضيعة وهكذا . . .

كل من فى الوجود يطلب صيداً غير أن الشباك مختلفات

إن السعادة الحقيقية شيء آخر غير هذا وذاك ، هى فى تكريس الإنسان نفسه لخدمة المجتمع وخدمة الناس دون تفرقة بين غنى أو فقير ، رئيس ومرءوس ، أبيض أو ملون ، إن السعادة الكبرى هى نشوة تنبع من أعماق النفس ، فتغمر كل النفس ، إنها حالة من التشبع بالرضا تغمر العقل والروح والنفس والجسد ، فتهتز المشاعر بنفس موجتها وتعيش فى تجانس وانسجام ، فى كل دقيقة ، فى كل ساعة ، فى كل يوم ، فى كل عام ، مدى الحياة ... بحيث لا تخضع النفس لظرف أو بيئة أو عنصر من عناصر الحياة . هذه النشوة لا يصل إليها كل الناس ، لا يعرفها إلا الموعود ، لا يحسها الإنسان إلا بعد أن تزلزله الحياة ، وتصهره الأحداث ، وينفعل مع خالقه مثنى وثلاث ورباع ، يتذوق السعادة قطرة قطرة ، تغدو وتجيء ، تدنو وتبتعد ، إذا جاءت بهرته ، وإذا غابت صهرته ، يظل هكذا فى صراع مع نفسه ، فى عراك مع روحه فى تأمل وتفكر ، حتى إذا تم صهره ، وأصبح حمأ مسنوناً ، انكشفت عنه الغمة ، وانكشف عنه غطاؤه فبصره اليوم حديد ، يرى بعين الله ، فتتكشف له الحقائق الغامضة ، وتتبلور له الأمور المتعسرة ، وتبزغ شمسه ، وينير الله قلبه .

« الله نور السموات والأرض ، مثل نوره كمشكاة فيها مصباح ،

المصباح فى زجاجة ، الزجاجة كأنها كوكب درى يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار ، نور على نور ، يهدى الله لنوره من يشاء ، ويضرب الله الأمثال للناس » . . .

فإذا أنار قلبك أصبحت نفسك مشكاة ، فقلبك المصباح ، وروحك النور ، وأصبحت كوكباً درياً ، وهذه هى حالة « النرفانا » التى يسعى إليها اليوجى ، قد يصلها فى بضع سنين ، أو يعيش حياته فى طلبها ، حتى يهديه الله سبحانه وتعالى « يهدى الله لنوره من يشاء » .

أنت تعمل وتجتهد وليس عليك إدراك النجاح ، بل هو سبحانه وتعالى الذى يختارك ، عندما يرى صدق عزيمتك ، وقوة إيمانك .

والتمرين الآتى هو السلم الأول لهذه السعادة .

تمرين فى التأمل والتفكر

١ — اجلس وحدك مستريحاً ومسترخياً على مرتبة ، أو كرسى مريح فى غرفة هادئة ، وأسدل خصاص النوافذ ، وأغلق الباب حتى تكون فى خلوة .

٢ — اضبط تفكيرك ، لا تسرح فى الأوهام والخيال ، ولا تترك عقلك لأحلام اليقظة ، ابتعد عن التفكير فى دنيا الناس . وفى شئونك الخاصة ومتاعبك .

٣ — تنفس تنفساً هادئاً بطيئاً منتظماً ، بحيث تحس أن الشهيق يستغرق وقتاً كوقت الزفير ، حتى تبلغ درجة التوقيت المناسبة لك ، وتشحن جسمك بقوة مغناطيسية .

٤ — يجب أن تكون حاضر الذهن ، مسيطر الإرادة ، حتى لا تنام أو تشرد .

٥ — أنت فى هذه الحالة مركز وعى ، ومركز استقبال ، تماماً كجهاز استقبال لاسلكى ، مثل الراديو أو التليفزيون ، وعلى استعداد لالتقاط الإذاعة المناسبة لجهازك من محطة الإرسال العليا .

٦ — تجاهل صفات الناس ، وقدراتهم ، ومراكزهم ، وعلو شأنهم .

٧ — ثق فى نفسك أنت وتأكد أنك فى الحقيقة مركز كبير للإدارة والوعى والقوة ، والأفكار الكامنة .

٨ — قطب جبينك ، واغمض عينيك بخفة وتمثل فى نفسك ، هذا المركز القوى الواعى ، المؤثر ، المريد .

٩ — تمثل نفسك كالشمس قوياً ساطعاً ، وأن العالم يدور حولك . . . عالمك أنت ، بيتك ، أولادك ، زوجتك ، عملك ومرءوسوك وزملاؤك ، أيًّا كان عالمك ، كما تراه .

١٠ — ركز على أنك مركز للقوة .

١١ — أنت فى مستوى أسعد وأعظم رجل فى العالم ، من ناحية الذكاء والحكمة والحظ ، لا فرق بين عقله وعقلك .

١٢ — قل لنفسك : « أنا الروح ، أنا الشعلة ، أنا الشمعة المضيئة ، المضاءة من روح القدس ، والتى لا تنطفئ أبداً .

١٣ — أنا نفحة من روح الله ، تسكن هذا الجسد وتستغله كبيت لها .

١٤ — أنا شىء آخر أسمى من هذا الجسد ، أنا مستقل عن هذا الجسد ، أعيش فيه وأسخره لإرادتى ، وفى قدرتى أن أترك هذا الجسد فى أى وقت وأعود إليه .

١٥ — تمثل نفسك أثيرياً تترك جسدك وتنظر إليه من فوقه ، « هذا الجسد كالقوقعة أو الصدفة التى يعيش فيها الحيوان البحرى ويمكنه تركها فى أى وقت والعودة إليها » .

١٦ — إنك تسيطر على هذا الجسد الذى تسكنه ، وتحكمه ، وتحكم تصرفاته ، وتنظمه لخدمتك ، وتنفيذ إرادتك القوية فى أحسن صورة ، ولأنفع غاية ، وإنك تعمل على تقويته لاكتساب الصحة والقوة والحيوية والسعادة .

١٧ — هذا الجسم يتكون من ملايين الذرات المجتمعة تحت سيطرة روحك وبإرادتها . (يمكن إثبات ذلك : فى حالة إزهاق الروح يتخاذل الجسد ويصبح مادة لا حول لها ولا قوة) .

١٨ — تأكد أن الروح سرمدية ، لا يمكن هلاكها أو قتلها أو جرحها ، إنها لا تموت ولا تفنى . . .

(عندما تدخل فى هذا الوعى ستشعر بقوة كيانك ويذهب عنك كل خوف) .

١٩- الروح يمكنها أن تخترق النار ولا تحترق ، وتمر فى الهواء ولا تتأثر بأى حاجز ، وتغوص فى الماء ولا تغرق ، لا تمزقها السيوف المهندة ولا الحراب المدببة ، إنها لا تموت . . .

٢٠- ردد فى النهاية هذه العبارات :

أنا مركز كائن حى . أنا متأكد من حقيقة نفسى وقوتى وشخصيتى ،
أنا روح خالدة مستقلة عن هذا الجسد ، أنا روح منيع لا يقهر ،
ولا يجرح ، أنا روح لا يموت ولا يفنى .

٢١- أنا النفس ، أنا الروح الخالد . وما عدا ذلك متحول ومتغير ،
أنا سعيد ، أنا سعيد ، أنا سعيد ، كائن سعيد . كائن سعيد ، كائن سعيد ، روح وجسد .

إذا نجحت فى هذا التمرين فستشعر بقوتك وشخصيتك ، ويزول خوفك من كل مخاوف الأرض حتى الموت لا يخيفك . لأنك روح مستمر إلى ما شاء الله . ويبدأ وعيك يتفتح ، وعقلك يتسع إدراكه ، وتنظر إلى الحياة نظرة أكثر عمقاً وأكثر حكمة .

ولكن يجب أن تستمر يومياً فى عمل هذا التمرين فى الوقت المناسب والمكان المناسب والاحترام المناسب مع الثقة بالنفس . وتحت إشراف إرادة قوية واعية .

ملحوظة : يحسن اختيار ساعة محددة تجلس فيها يومياً فى نفس الموعد والمكان ، وإذا لم يتيسر تدبير ذلك فتخير الموعد والمكان المناسبين لك .

الفصل السابع

المجتمع والسعادة النفسية

لم يكتمل حديثى بعد عن السعادة النفسية . فهناك تمرينات ونصائح كثيرة تطرحها اليوجا أمام نظرك ، تخير منها ما تراه مناسباً . ولا تستهين بصغائر الأمور ، فإن قطرات الماء هى سبب وجود الأنهار ، وذرات الرمل هى التى تكون الصحراء ، وكل خلية فى جسمك جزء هام من جسمك . إن صغار الأمور قد تؤدى إلى أسوأ العواقب ، فالمكروبات التى لا ترى بالعين المجردة تقتل الملايين من الناس .

لا تعش وحيداً ، فالوحدة تجسم الأحزان ، وتحيل الأوهام الحزينة إلى فواجع واقعة ، وتغير المخاوف إلى مآس دامية ، والمخاوف قد تصدق أحياناً ، فحاول أن تطرد مخاوفك دائماً ، اخرج إلى المجتمع ، صادق الناس ، اشترك فى لعبة ، اشترك فى ناد ، اختلط مع أصدقائك من وقت لآخر ، وسرِّ عن نفسك ، قم بالمساهمة فى أعمال الخير ، حتى يصبح لك رصيد ضخم من الخير .

ولكن لا يمنع ذلك أن تخلو إلى نفسك من وقت لآخر ، وتجلس وحدك تتأمل فى شئونك ، وتتفكر فى أحوالك ، وتتفكر فى الحياة ، بشرط أن يكون ذلك تحت سيطرتك وإرادتك ، وأنت سيد الموقف ، سيد عقلك

المتحكم فى عواطفك ، فالوحدة الغير المرغوب فيها هى الوحدة السلبية ، الوحدة التى تكون فيها مغلوباً على أمرك منطوياً على نفسك ، وحيداً تجتر أحزانك ، أما وحدة المريد الراغب فهى وحدة إيجابية مفيدة ، بل لازمة لكل ذى عقل كبير مفكر فى حقائق الحياة .

وإذا ما اختلطت بالناس ، فابتعد عن الرياء والنفاق ، والمجاملات المفضوحة السخيفة التى تهدر كرامتك أمام الناس ، وتجعلك مضغة فى الأفواه .

وإذا كنت تخشى الموت ، فاذهب من وقت لآخر إلى المقابر ، فى صحوة الشمس ، وانظر إلى القبور ، وتأمل فى الحياة والموت ، وستعرف أن هذه القبور لا تزيد عن كونها مضاجع ، يرقد فيها أجساد ، قد خلا منها النفاق والرياء واللؤم والخسة والمعصية ، أجساد قد سكنت أياديها عن ارتكاب الشرور والآثام ، وصمت اللسان عن فحش القول وسقط الكلام ، أجساد لا حول لها ولا قوة ، لا مال لها ولا جاه ، لن تجد فيها شيطاناً رجيماً ولا مناعاً للخير معتدياً أثيماً ، خيم عليها الصفاء ، وساد بين أفرادها المساواة ، لا حقير ولا كبير ، لا وزير ولا خفير ، عندئذ سيغمرك هدوء النفس وستشعر أن الميت خير من الحى . . . ! !

ثم انتقل إلى التفكير فى الروح الخالدة ، وأن أرواح هذه الأجساد كلها تعيش فى حياة روحية هى صوره أخرى من الحياة ، خير من هذه الحياة ولها عالم خاص بها ، تسعى فيه وتتعلم ، وتشهد حياتنا وتأسف لأعمالنا

وشرورنا ، وأن هذه الأرواح تعيش فى درجات ليست كدرجات الموظفين ولكنها درجات من الصفاء والسعادة الحقة ، ويكتسب المرء هذه الدرجات من أعماله فى هذه الدنيا ، فإن حسن عمله فهو فى عيشة راضية ، وإن ساءت أعماله وكانت من الكبائر التى نهى عنها الدين كالشرك بالله ، وقتل النفس التى حرمها الله ، والخيانات الزوجية والزنا ، وإثارة الحروب والفتن والوقيعة بين الناس وقول الزور والكذب والافتراء ، والقسم الكاذب ، وخداع الناس ، والغش والإهمال فى أداء الواجب وغير ذلك من حياة الفسق والمجون ، ترسبت كل هذه الأعمال فى النفس ، فتذهب لذاتها هباء منثوراً ، ويبقى إثمها مع النفس ، وعند الموت يبعث المرء إلى عالم الروح على ما مات عليه فى هذه الدنيا ، ولما كانت الحياة مستمرة ، باستمرار حياة الروح فى حيوات متعددة ، وجب على الإنسان أن يعمل الخير ، ويرقى بروحه عن الغرائز الدنيا حتى تشف روحه وتستمر فى انطلاقها فى معراجها إلى خالقها حتى تصبح قاب قوسين أو أدنى ، يرضى الله عنها ، وترضى عنه ، فهى فى عيشة راضية .

ولما كان المجتمع وحدة واحدة ، أصبح من المحتمل أن يعمل كل إنسان فى حدود أداب المجتمع الذى يعيش فيه ، وأصبح من الواجب : وضع القوانين واللوائح التى تحد من طغيان بعض الأفراد العابثين ، لأن المجتمع إذا استهدف لنزق الخارجين على تقاليده والآبقين من شرعيته ، والعابثين بآدابه ، والساخرين بأخلاقه ، فقد أصبح مصيره محفوفاً بالمكاره ، ومستقبله

مهدداً بالضياع ، وعلينا إذا أردنا أن نعيش سعداء فى المجتمع ، أن نحد من طغيان الطغاة الذين انطلقوا بغرائزهم السافرة الجائعة الشرهة ، يريدون الارتواء من أى منهل ، ويأكلون من كل ثمرة محرمة ، لا تثير عندهم هذه المنكرات الندم ، ولا يرجون الإنابة ، نامت ضمائرهم ، وجفت عواطفهم ، وجمدت قلوبهم ، وأجدبت نفوسهم فأصبحوا يؤذون الأخلاق ، ويكدرون صفو الآداب ، هؤلاء التعساء يعتقدون أنهم سعداء ، حتى إذا ما استيقظت ضمائرهم ، وثابت نفوسهم إلى الرشد ، زالت الغشاوة من على أعينهم وتسربت السعادة الموهومة ، وغرقوا فى الأسى والندم ، ولات ساعة مندم .

ولكى نعيش سعداء يجب أن نرتبط بالمجتمع بروابط كثيرة ، فنشعر بالمسئوليات الاجتماعية ، ونكون مفيدين للمجتمع ، يجب أن يعمل كل فرد ويدرس ويتطور ، وبذلك ينسى همومه لأنه يحلها ولا يتناساها ، والشقى هو الذى يبتعد عن المجتمع ويكره خدمته وهو أنانى جبان ، لا يتحمل المسئولية ، ويبقى عقيماً انعزالياً لا ينفع أحداً ، ولا يرقى ذهنه لأنه لا يثق فى نفسه ، والمجتمع ثقافة ، وتبادل أفكار .

وإذا صادفتك محنة ، أو حادثة أو صدمتك الحياة بمأساة : فلا تقف عندها مكتوف اليدين ، تدور حالها . كما تدور الفراشة حول النار حتى تسقط فيها وتحترق ، لا تكن هذه الفراشة ولا تجعل للحوادث فى حياتك أثراً ، لا تجعلها بؤرة للهم الدائم والنكد المقيم فى ذاكرتك حتى لا تعطل مواهبك ، كن متفائلا ، اغسل أوضار الماضى وحوادثه بالأمل

فى المستقبل ، ونشط نفسك ووجداناتك ، كن دائم الحركة الذهنية والجسمية صارح أحبائك واطلب النصح من خل وفى أو قريب معروف بالحكمة والاستقامة ، جاهد ، فالحياة جهاد وحرب ضد الفشل والخنوع .

ولكى نعيش سعداء يجب أن لا نغالى فى أهدافنا وطلباتنا حتى نكون قريبين من الحقيقة ، فلا نطالب المستحيل ، أو ما يحتاج تحقيقه إلى سنوات طويلة قد ينتهى الأجل قبل تحقيقها ، فلا تقل لنفسك عندما أبلغ عام كذا سأعمل كذا ، أو عندما أخرج إلى المعاش أعيش فى بلدتى أو فى مدينة كذا حتى أسعد فيها ، أو إنى لن أقبل وظيفة ما إلا إذا كان مرتبى كذا ، فى الوقت الذى فيه كفاءاتك وخبراتك ودراياتك قد لا تؤهلك لهذا المرتب ، أو أن تقول لنفسك : « عندما تكبر ابنة الجيران سأتزوجها » أو « عندما يطلق فلان زوجته أتزوجها » أو « عندما يموت أبى سأفعل كذا » وقد تعاجلك المنية قبل أن يموت أبوك ، وهكذا لا تهور فى مطامع بعيدة المنال . . .

ولكى تربى نفسك تربية سليمة :

تجنب الهموم لأنها تغرقنا فى فتور ، وجمود فكرى ، وهبوط جسمى ، فنعجز عن دراستنا وأداء أعمالنا ونعيش فى همومنا نجترها . وللتخلص من هموم الحياة ، اهرب من الهموم ، وانغمس فى المجتمع ، مارس خدمة اجتماعية أو نشاطاً اجتماعياً أو رياضياً أو ثقافياً ، أو قدم نفسك لخدمة الفقراء فيما أنت أهل له .

تخلص من التوتر العصبي بالاسترخاء التام ، كما وصفته لك اليوجا ، واعط جسمك وقتاً كافياً من الراحة والنوم .

ابحث عن هواية تشغل بها فراغك وأنت أعلم الناس بما تهوى ، والكون كله بين يديك تختار منه هوايتك ، وإن عجزت فتعلم هواية جديدة ومارسها ، ولكن احذر أن تقع فى هواية ضارة ، كلعب الميسر أو الإدمان على شرب الخمر أو المخدر أو الانغماس فى الموبقات . وخير هواية تتعلمها هى « اليوجا » .

مارس تمارين التأمل كما وصفتها لك اليوجا ، اجلس مع نفسك تحت سيطرة إرادتك ، وتامل وفكر فى الحياة وفى الوجود ، تفكيراً فلسفياً إنشائياً ، وابتعد عن أحلام اليقظة التى يدفعك إليها عقلك الحزين الشتيت ، لا تستسلم للعواطف وتنساق قهراً ، بل قف وتمهل وابحث مشاكلك بحثاً موضوعياً ، كما علمتك اليوجا ، حتى تلائم بين نفسك وبين الحياة بما فيها ومن فيها . . .

لا تحزن — لا تقلق — لا تخف من الحياة — فهذه الصفات قد تؤدى بك إلى الجنون ، لأن هذه الصفات تجعلك عاجزاً عن مواجهة الحياة وحقائقها ، وتقطع علاقتك بالبيئة وبالحياة ، فتتردى فى بؤرة فاسدة من الحياة هى حلم من نسج خيالك ، بعيداً عن الواقع ، بعيداً عن المعقول ، معتقداً أنك حللت مشاكلك ، والواقع أنك وضعت نفسك فى برج خاص ، كمن يتخيل نفسه نابليون ، أو زعيماً أو نبياً أو قديساً .

وقد يتجه العقل إلى التمارض ، فيمرض الإنسان بشلل مصطنع ، أو مرض

معين لا يجد الأطباء له سبباً ، وأنت أس الداء وفيك الدواء .

وكما أن القلق والحزن يسببان أمراضاً عصبية فهما يسببان أمراضاً عضوية أيضاً كالبول السكرى ، والضغط ، والشقيقة ، وقرحة المعدة والتهاب القولون ، والإمساك المزمن ، والتهابات الكبد والمرارة ، وسقوط الشعر ، وأكزيما الجلد . والأمراض التى توصف بالحساسية ، وغيرها مما يعجز الطب عن علاجه ، ولكنه يزول فجأة بمجرد زوال سبب القلق أو التغلب عليه .

لا تدع صغائر الأمور تكبر حتى تصبح من أسباب همك وقلقك ، فلا تقارن بين مرتبك ومرتب الناس ، ومركزك ومركز أحد أصدقائك المرموقين ، أو تقارن بين زوجتك وزوجة صديق لك أو شقيقة لك ، أو حبيبة لك ، فكل شيء له ظروفه واعتباراته وكفاءاته . قارن نفسك بمن هم دونك تر نفسك أسعد الناس ، وليس معنى هذا أن ترضى بالضيم أو الخنوع ، ولكن وازن الأمور بميزان الحق وضع نفسك كمحكم أو قاض ولا تتعجل الحكم ، إن معظم النار من مستصغر الشرر ، إن بعض التوافه كإهانة عابرة أو كلمة جارحة غير مقصودة أو إشارة نابية تؤدى إلى حادثة قتل ، والمناقشات المتكررة التافهة بين الأزواج قد تؤدى إلى الطلاق ، لذا يجب أن نتغاضى بقدر الإمكان عن مثل هذه الهفوات الصغيرة ، ولا ندعها تعكر صفو حياتنا ، بل لا نسمح لأنفسنا بالثورة والهياج من أجل هذه التوافه الغير المجدية . تحكم فى عواطفك وكن سيد الموقف .

كن كالشجرة القوية ، أصلها ثابت وفرعها فى السماء ، تصمد للرياح العاتية والزلازل والأمطار ، وتخرج منها أكثر خضرة وأكثر حيوية . انظر إلى هذه التوافه نظرة ساخرة ضاحكة باسمة هادئة ، تحتفظ بشبابك فى الوقت الذى يحترق فيه كل من هم حولك ويفقدون شبابهم ، كن شجرة أصلها ثابت وفرعها فى السماء ، وتمثل نفسك فى هذا المظهر القوى كل وقت .

كثيراً ما تعترض الإنسان أشياء لا تسره ولكنها قدر محتوم ، فإما أن نقبلها ونسلم بها ، أو نشقى بها ونثور عليها ، ونتمم على حياتنا ونهار . فإذا فشلت فى عمل ما ، افحص أوجه الفشل وأسبابه وحاول أن تأخذ منه عبرة حتى تنجح فى عمل مماثل، وإذا فشلت فى الزواج مثلا فابحث أوجه الفشل وأسبابه ، فإن أمكن الإصلاح فابدأ العمل على أساس من الثقة ، والدراية والتسامح ، وإن اعترضك سبب خارج عن إرادتك فلا تندم لأنك حاولت الإصلاح، وارض بما ليس منه بد، وحوّر حياتك بما يدفع عنك القلق والبؤس ، واسعد لأن السعادة هى نبع من أغوار النفس وليست من خارج النفس أو من الزوجة، فلا تعتمد على غيرك لكسب السعادة، فلن يسعدك بشرى مثلك طالما أنك شقى فى نفسك .

ولن يدفع عنك شقاء النفس وعذابها ، ما يتدفق عليك من مال أو ذهب ، فالغنى غنى النفس ، والسعادة سعادة النفس . والسعادة مخلوقة قبل الشقاء ، وهى أصل الوجود ، كما أن الشمس مخلوقة وضاءة لا ظلمة فيها .

تمرين الجبل السعيد

١ – اجلس وحدك جلسة مريحة فى غرفة هادئة وأسدل الحصاص .

٢ – تنفس بهدوء وبطء وانتظام .

٣ – شد جسمك ، وأبرز صدرك للأمام وقطب جبينك ، وأغمض جفونك بخفة ، وانظر فيما بين عينيك .

٤ – تمثل نفسك جبلا ضخماً قوياً لا تحركه الأحداث ، ولا تزعزعه الصدمات ، واستمر فى التنفس الهادئ .

٥ – تمثل أن قلبك هو قلب هذا الجبل، وأنه نبع السعادة، تغمره الغبطة، وأن قلبك يمتص هذه السعادة من الكون ويدفع بها إلى جميع أنحاء جسمك .

٦ – استمر فى التنفس ، واستمر فى هذا الشعور السعيد ، وحرك فكرك مع دفعات الدماء متمثلا السعادة تجرى فى دمك وهى تغمر عقلك وكل خلية من خلايا جسمك ، وابتسم من قلبك حتى تشعر بأن السعادة ارتسمت على مرآة وجهك .

٧ – عندما يغمرك شعور جميل بالسعادة والغبطة ، قم وأنت سعيد ، واستمر محتفظاً بهذه الحالة السعيدة بسيطرة إرادتك ، وبالابتسام طوال اليوم .

٨ – إذا انشغلت بالحياة وعاد إليك الشعور بالانقباض فتذكر هذا التمرين وتذكر أنك الجبل السعيد وابتسم ، فبمجرد هذا التذكر من وقت لآخر تتحسن حالتك حتى تسيطر تماماً على مشاعرك ، وتصبح الغبطة والسعادة أقرب إليك من الشعور بالضيق .

ثق أن للأفكار المسيطرة على الإنسان تأثيراً عظيماً فى تكييف حياته ، ذلك أن أفكارنا هى التى تصوغنا وتصنعنا ، واتجاهاتنا الذهنية هى التى تقرر مصائرنا ، فإذا راودتنا أفكار جميلة سعيدة عشنا سعداء ، وإذا غمرتنا أفكار الشقاء والفشل أصبحنا أشقياء فاشلين ، وإذا نحن راودتنا أفكار عن المرض أو المخاوف المختلفة غدونا مرضى خائفين جبناء .

وإذا ظللنا نندب حظنا ونرثى لأنفسنا ، ونتكلم عن شقائنا ، تجنبنا الناس وزهدوا فى عشرتنا ، وعشنا فى عزلة عن المجتمع ، لأن الناس ترغب فى البعد عن سماع متاعب الناس ويكفيها متاعبها الخاصة ، فأنت ترى أن المحدث اللطيف المرح يجتذب حوله الناس ، وترى حوله الكثيرين من الأصدقاء .

وعلى ذلك وجب أن يكون تفكيرنا دائماً سعيداً حكيماً هادئاً متزناً ، وإذا صادفنا مشكل يجب أن نواجهه بصدر رحب وأناة وصبر ونعمل لدراسة المشكل وحله حلاً ملائماً ، ولو لاحظت نفسك فى بعض الأمور لوجدت أن عقلك يتصرف هذا التصرف من نفسه ، ذلك لأنك عوّدته على حل مثل هذه الأمور بنفسه ، فأنت أمام الطريق المزدحم تقف

وتنظر إلى الطريق وتختار المكان والوقت المناسب للمرور ، أما إذا اندفعت دون روية فقد يصيبك مكروه .

وهكذا إذا لم تتعود التخلص من القلق فى حينه ، أو حل مشاكلك بنفسك أنت ، بعد دراستها ، حتى يأتى الحل الملائم ، وجدت نفسك تدور حول حلقة مفرغة فى غير وعى أو إدراك ، دون أن تصل إلى غرضك .

والغرض من مثل هذه التمرينات والأفكار هو الإيحاء الذاتى ، لأن تأثير الإيحاء على الإنسان كبير جداً . ومن المعروف أن الطبيب النفسى إذا نوّم بطلا من الأبطال وأوحى إليه أنه ضعيف ، فإنه لن ينتصر ، وإذا أوحى الطبيب إلى شخص عادى أنه بطل رفع الأثقال ، أمكنه أن يرفع ثقلا يزيد عن قدرته الشخصية ٥٠٠ ٪ .

وانظر إلى بطل رفع الأثقال عندما يقف أمام الثقل ليرفعه ، تسمعه يقول : « يا قوة الله » ، وينظر إلى الثقل وهو واقف وقفة كلها ثقة واعتداد بالنفس وينظر إلى الثقل موحياً إلى نفسه أن قوة الله تغمره ، وأنه لا بد من أن يرفع هذا الثقل ، وبذلك يرفعه فى اطمئنان .

وانظر إلى الشخص القوى الإرادة عندما يقول لنفسه متحمساً . لابد من أن أفعل كذا وكذا ، إنه يملأ نفسه بالثقة والإرادة القوية . إن الحماس أساس قوى من أسس الإرادة .

كن هذا الرجل القوى الإرادة . ولتكن كل أفكارك من نوع الإيحاءات السعيدة القوية . اخلق فى نفسك مجالا مغناطيسياً من السعادة والصحة

والقوة ، والذكاء ، والأفكار الخلاقة ، فلا تلبث السعادة أن تحيط بك ، والصحة تغمرك ، والقوة تتغلغل فى خلاياك ، والمجد يواتيك .

شىء من الحماس يغمرك من وقت لآخر ، يجعلك تتصرف أحسن من الآخرين ، وانظر إلى الخائفين الوجلين من الحياة وقل لنفسك هؤلاء هم الضعفاء ، أما أنا فقوى ولا أخشى شيئاً ، ولن أصل إلى مستواهم أبداً ، لأنى أحسن منهم ، وقد نضج عقلى ، وتبلورت أفكارى ، وعلمتنى اليوجا القوة والحكمة ، والسيطرة على أعصابى ، وأفكارى ، وعواطفى ، وفى وسعى أن أخلق حياتى خلقاً سعيداً ، ففى وسع الإنسان أن يخلق بعقله وهو فى مكانه مقيم ، نعيماً من الجحيم أو جحيماً فى الجنة .

إذاً لا شىء يجلب لك السعادة الحقة إلا نفسك ، ونفسك تصوغها أفكارك ، وأفكارك تخلقها إرادتك ، وإرادتك بين يديك ، ولا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم .

فإذا صادفتك مشكلة ، أو صدمتك الحياة بعنف ، وتوترت أعصابك واهتاجت خواطرك ، وذهب عقلك كل مذهب ، فقل لنفسك : « قف ، تمهل » . اجلس وفكر على أسس سليمة واتخذ بمحض إرادتك الموقف الذهنى الذى يلائم حياتك ويوائم بيئتك ، ويسعدك أكثر من أى موقف آخر فى مثل هذه الظروف ، لا تحزن ولا تكن جامداً .

حطم الحزن وابدو كما لو كنت سعيداً ، وارسم على ملامح وجهك ابتسامة عريضة ، واملأ رئتيك بالهواء السعيد ، وأرجع كتفيك للخلف

وامدد قامتك ، وانظر من فوق هامتك الممتدة إلى الطبيعة المتألقة بجمالها حولك وغن « أو دندن » أو صفر . وسترى أن الحزن فارقك والكآبة هربت منك . والانقباض تداعى . لأن هذه المشاعر لا تعيش أبداً مع وجه باسم وقلب مفعم بالحب والأمل . كما أن الميكروب لا يعيش مع النظافة ، ودوام الحقن بالمبيدات الحشرية . فنظف عقلك دائماً واسعد بحياتك . وأنت الوحيد الذى تملك مفتاح القلب ، ومفتاح العقل ، فلا تكن قفلا مغلقاً واحتفظ بالمفتاح للطوارئ .

تمثل نفسك دائماً القوى الجرىء . وأنك أحسن عقلا من كثير من الناس . وانظر إلى من حولك كأنك أنضجهم عقلا وأحسنهم خلقاً وأقواهم إرادة وأسعدهم . وتمثل نفسك دائماً وأنت مبتسم . وأنك أظرف من كثيرين غيرك . وأنك أوسع أفقاً . فهذا التمثيل سيكسبك مع الوقت كل هذه الصفات . ذلك أن القدرة الإلهية التى تتحكم فى مصائرنا مودعة فى أنفسنا ، بل هى أنفسنا ذاتها . إنها تأتى من داخلك دائماً وليست من الخارج ، وقد فسرها لنا الخالق بقوله سبحانه وتعالى : « لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم » فغير ما فى نفسك . نظف أفكارك . وكما أن إرادتك هى التى تدفعك للوقوف على قدميك والسير فى طريق معين وعمل فعل معين ، كذلك أفكارك تصنعك ، فأنت تمرض إذا فكرت فى المرض أو جال بخاطرك أنك سوف تمرض . وأنت تشفى بأفكارك . فكافح من أجل سعادتك وسعادة أبنائك ، ادفع بالتى هى أحسن .

تمرين الصباح

عندما تستيقظ من نومك ، افتح نافذتك ، وانظر إلى أشعة الشمس الذهبية وتنفس بعمق وابتسام وقل :

١ — سأكون منذ هذه اللحظة سعيداً ، فالسعادة ينبوع من داخل نفسى، وليس للمؤثرات الخارجية المحيطة بى أى دخل فى منع السعادة عنى .

٢ — سألائم بين نفسى وبين كل ما يحيط بى ، لن أحاول أن أغير الكون وفق رغباتى ، بل أنا الذى سأتحول ، سأرضى بنفسى وبما حولى من أمورجارية فى العمل وفى الحياة ، وسأحاول أن أستخلص السعادة مما يحيط بى وبما أملك ، سأضحك على الدنيا ، وأجبرها على أن تضحك لى ، لأن الدنيا مرآة نفسى .

٣ — من الآن سأنظم وقتاً لتقوية جسمى ، ورعايته ، وتغذيته بما يفيده بالكيف لا بالكمية ، لن أهمل جسمى ، أو أتعبه بكثرة الإرهاق والسهر والسهاد .

٤ — من هذه اللحظة سأحاول أن أهذب عقلى وأرعاه بالقراءة ، وأتعهده بالثقافة والتعليم ، سأتعلم ما ينفعنى وسأقضى وقت فراغى فى عمل مفيد .

٥ — سأعمل كل يوم معروفاً لإنسان فقير أو محتاج ، فخادم القوم سيدهم .

٦ — سأبدو كل يوم فى أحسن مظهر وأجمل هندام ، وأتحدث بصوت هادئ رزين ، فى أدب جم وأجزل المديح للناس ، ولا ألوم أحداً أو أقرعه بالنقد . لن أفتش عن عيوب الناس إلا إذا كان هذا فى صميم عملى .

٧ — سأنظم لنفسى برنامجاً أكتبه وأحفظه وأتبعه بقدر الإمكان ، سأجعل لى هدفاً فى الحياة .

٨ — سأسترخى كل يوم حسب تعليمات اليوجا ، وسأختلى كل يوم فى الوقت المناسب لى ، فى غرفة وحدى ، أتجه إلى الله سبحانه وتعالى ، وأسأله أن يساعدنى ، حتى أتمكن من تغيير ما فى نفسى من مساوئ وأزرع مكانها حسنات جديدة تدفعنى إلى الكمال فى حياتى .

٩ — أنا لا أخاف المستقبل ، وليس لدىّ أى مخاوف ، فى حياتى ، ولن أدع للشيطان أى مجال يوسوس منه فى نفسى لارتكاب أى عمل مشين .

١٠ — سأتمتع بكل ما هو جميل شريف ، فالحياة كلها جمال ، خلقها الله حلوة جميلة ممتعة من أجلى أنا الإنسان السعيد .

الحقيقة التى لا ريب فيها ولا مراوغة أن ٩٠ ٪ من أمورنا تسير فى طريقها سيراً حسناً ، وأن العشرة فى المائة الباقية هى التى قد لا تسير فى الطريق المستقيم . فإذا أردت أن تعيش فى سعادة ، فركز اهتمامك فى الأهم

وهو الـ ٩٠ ٪ من حياتك وتجاهل العشرة الباقية التى تضايقك . فكر فيما وهبك الله من نعم جزيلة مثل الصحة والقوة والحيوية والسلام النفسى ، أولادك الأحباء محتاجون إلى رعايتك وعطفك وحبك ، فكر فى محبة الله واسعد بقربه وإحاطته بك ورعايته لك ، فكر فى أنه معك على الدوام وابتسم له ينر قلبك ، وسترى أنك أحسن من غيرك بكثير ، وقارن بينك وبين من هم دونك وستجد أنك محسود ، فكثيرون غيرك مرضى ومقعدون ، وفقراء لا يملكون شروى نقير ، ولا عائل لهم ، ولا علم فى عقولهم ، ولا أولاد تسعدهم .

إننا دائماً نفكر فيما ينقصنا وما يملكه غيرنا فتدب فينا الغيرة والحسد .

حطم عاداتك السيئة ، واخرج مع الناس ، وعش فى حدود يومك ، واكسب كل يوم صديقاً ، لا تحاول أن تقلد غيرك فتنسى نفسك ، حاول أن تكون أنت ذاتك ، كوّن لنفسك شخصية قوية وارعها ، يحترمك الناس ويحبوك ، تطلع دائماً إلى السماء الصافية الأديم ، وتجاهل وحل الطريق الأسود .

اصنع مما تملك باقة من الورود والرياحين والأزاهير ، واصنع من الليمونة المالحة شراباً طهوراً لذيذاً ، كن صانع حلوى ولا تكن صانع نكد ، وهم .

إن عظماء الرجال خلقوا أنفسهم بأنفسهم ، فالشاعر ملتون الأعمى كتب روائع الشعر ، وبتهوفن الأصم ألف روائع النغم الموسيقى ، وتشايكوفسكى لحن روائع سيمفونياته وهو أشقى الأزواج ، حتى إنه كاد أن ينتحر ، وأفلاطون وغيره من أشهر الفلاسفة ، كتبوا روائع كتبهم وهم

معذبون فى حياتهم الزوجية .

وقال أفلاطون : « إنك إن تزوجت وعشت سعيداً كان بها ، وإن أشقتك زوجتك فأنت إما فيلسوف أو عبقرى ، أو قاتل ، فلا تكن القاتل وكن العبقرى ، أو الفيلسوف .

لا تصنع من الحبة قبة ، بل اصنع من الضيق سعادة ، ومن الجحيم نعيماً ، سخر نفسك لخدمة الناس تكن قبلتهم ، جامل الناس وامتدحهم ، امتدح هندام صديقك أو صديقتك ، جامل حلاقك وتباسط معه فى الحديث ، امتدح تسريحة شعر مضيفتك ، اشكر البائع أو البائعة التى تبيع لك شيئاً ، الكل سوف يبتسم لك ، الكل سوف يضحك لك ويهش فى وجهك ، لن يعبس إنسان فى وجهك ، إنها كلمة أنت قائلها ترتسم عليها السعادة ، تداوى بها جراح الناس ، وتكسب بها الأصدقاء ، وفر السعادة لمن هم حولك تسعد بهم ، ويسعدوا بك ، هذه هى الحياة السعيدة : ابدأ بنفسك أولا !

وعند النوم تذكر ما مر بك فى يومك ، وصحح أخطاءك ، ثم اذكر فضل الله عليك واسأله العون وقل : « اللهم أغنى بقدرتك حتى أخوض معارك الحياة التى وهبتها لى ، واغفر لى أخطائى وقدرنى على إصلاحها ، وطهر قلبى من الغل والحسد والآثام ، وازرع فى قلبى السلام والمحبة ، أنر طريقى وقدرنى على رعايته والسير فيه بنورك وهداك ، اجعلنى يا رب محبوباً من

الناس ، خادماً للناس ، سعيداً مع الناس ، واحفظني من كل وسواس خناس ، وقابرني على ذكرك ، فذكرك يشد أزرى وينير قلبي ، إنك يا رب قريب إلى قلبي ، مجيب الدعاء » .

اكتب أخطاءك يومياً ، واكتب حسناتك ، وحاول أن تجعل الحسنات تزداد يومياً على السيئات حتى تمحوها تماماً ، وعدْ من وقت لآخر واقرأ مذكراتك وقارن ما وصلت إليه وما كنته ، سترى أنك دائماً في تقدم .

والحصول على السعادة فن وعلم ودراسة ، ولكي تحصل على السعادة تعمق في فهم الحياة ، كن دائماً حاضر البديهة ، مركز التفكير ، كن صاحب عزيمة ، لا تكن مزعزع الثقة في نفسك ، لا تكن كالريشة في مهب الرياح ، تدفع بك فكرة ، وتردك كلمة ، وتشقيك امرأة . تعلم التركيز ، فالعقل المركز يتيح لك الفرص تختار منها ما يناسبك ، والعقل المركز يسيطر على المشاعر ويجعل لك عزماً .

نمّ الثقة في نفسك ، حتى تتمكن من مواجهة مشاكلك بنفسك ، قل لنفسك أمام كل مشكل : « سوف أجد السبيل لحل هذا المشكل » .

تمرين للسيطرة على العقل

هذا التمرين للسيطرة على العقل ، فالعقل هو أداة من أدوات جسمك

خلقه الله كي تستعمله بإرادتك ولمصلحتك ، فلا تكن عبداً لأفكارك وشهواتك ، سيطر على عقلك ، فالروح التي بين جوانحك هي الحياة التي تسري فيك ، وهي الإرادة التي تصوغك وهي جزء من روح الله ، ونفحة منه .

وقبل أن تتمكن من السيطرة على العقل ، يجب أولا أن تروضه على الطاعة ، فالعقل من خصائصه الشرود ، واللف واللعب والتفكير فيما يلذ له من أفكار وأحلام ، وهو دائم الزوغان والانتقال ، كالزئبق رجراج متحرك يصعب القبض عليه بالأنامل ، ولكي تتحكم في هذا الزئبق وتستخدمه استخداماً منتظماً مفيداً يجب أن تضعه في وعاء أو إناء محكم ثابت ، أو تضعه في أنبوبة مغلقة محكومة ، كأنواع الترمومترات المختلفة التي تستخدم في قياس درجات الرطوبة والحرارة والضغط وغير ذلك من الفنون العلمية والطبية .

كذلك العقل يجب أن نحكمه في داخل وعاء الرأس ، ثم نوجهه بإرادتنا حيث نريد في الاتجاه الذي نريده وبذلك نمنع عنه الشتات وأحلام اليقظة والشرود والوسواس والجنون إلخ . . .

١ — اجلس جلسة مريحة بعيداً عن الضوضاء ، في غرفة هادئة الإضاءة .

٢ — تنفس بهدوء وانتظام محاولا الاسترخاء التام كما تعلمت .

٣ — لا تستعمل مجهوداً قوياً للسيطرة على العقل: بل دعه يسير ويسرح ويمرح كما يريد حتى يتعب ويهدأ وينتظر أوامرك .

٤ — عندما تشعر بهدوء نفسك وعقلك ، ازرع فى نفسك فكرة أنك روح قوى من روح الله تسكن هذا الجسد .

٥ — فكر فى أن الروح التى تسكن جسدك ، لا تموت ولا تفنى ، وأنها جزء من الحقيقة الكبرى وأنها وحدة قائمة بذاتها وأنها قادرة على الحياة بدون الجسد .

٦ — فكر فى أن هذه الروح مستقلة . وأنها فى مستوى أعلى من العقل ، وأنها تقود العقل ، وبالتالى تقود الجسد .

٧ — وجه تفكيرك إلى أنك جزء من الحقيقة ، وأنك منسجم مع هذه الحقيقة ومتفاعل معها ، وقائم بها . وسعيد بها .

٨ — فكر فى أن ما فيك من قوة إنما هى قوة الله . وأن ما فيك من ذكاء هو من عند الله وأن ما فيك من حياة هو بفضل روح الله التى تسرى فيك . وأن الله قوى يحب الأقوياء . فكر فى أنك قوى ثابت ذو عزم وعزيمة . وبعد لحظات من هذا التفكير ستوافيك قوة غريبة وشعور بالعزم الأكيد .

والجزء التالى من التمرين هو فى الحقيقة أصعب ما فى التمرين ، ولكن مع الوقت ستشعر بالقدرة وتتغلب على كل الصعاب .

٩ — امتنع عن كل تفكير خارجى فى شئون الحياة . فكر فى كيانك فقط .

١٠ — غلف نفسك بصمت عقلى : واغلق كل مسالك الفكر إلى العالم الخارجى . وبهدوء حوّل كل أجهزة الحس والعقل إلى التفكير فى روحك ، اترك كل تفكير فى جسدك ، فكر فى روحك الخالدة — الخلود . . . البقاء . . . الدوام . . . السعادة .

هذا التمرين مع الوقت سيضفى عليك قوى روحية وقوى صمود للحياة ، لن تؤثر فيك الصدمات ، ولن تؤثر فيك متاعب الحياة : ستجد نفسك قوى الإرادة قوى الشخصية ، وستشعر بسيطرة روحك على كل الأجهزة ولن تؤثر فيك ماديات الحياة . ستسمو بروحك عن كل ما يتطاحن فيه الناس وستضحك من أطماع الناس ورغباتهم الدنيا . ستشعر بوجود الله معك فى كل وقت وكل حين ، وستشعر بلحظات من السعادة الحقة تحتبيك فى هذه الخلوة ، ستجد أن هذه الخلوة هى ملجؤك وملاذك للراحة النفسية وللسعادة الداخلية كلما صادفتك المتاعب أو قلبت لك الدنيا ظهر المجن . وستخرج فى كل مرة من هذه الخلوة وأنت مطمئن النفس شاعر بقوتك التى تنبع من الأعماق . إنها ليست قوة عضلات . وإنما هى قوة إرادة ، قوة صمود ، قوة الروح ، قوة جبارة معنوية ستتدفق فى أعماقك ، ستشعر أنك كالجبل لا تهزه الرياح العاصفة ولا تغمره الأمواه

المتدفقة ، وهنا يذكرنى قول الرسول عليه الصلاة والسلام عندما كان مختفياً فى الغار مع الصديق أبو بكر فى ليلة الهجرة : « لا تخف ، ما بالك باثنين الله ثالثهما » .

إنك لن تخاف شيئاً بعد الآن لأنك ستشعر بأن الله معك ، ستحس بالطمأنينة والغبطة والسلام والقوة والعزم والإرادة الحقة : هذا الشعور سيتولد عندك مع الاستمرار والدوام، ستشعر بحقيقة وجودك: ستشعر بكيانك الحقيقى لا بكيانك الجسدى ، ستشعر بروح الحقيقة سارية فيك ، وهذه هى السعادة الحقة .

دع العقل أولا يركز على كلمة « أنا » ثم يتحول إلى النفس السعيدة الكائنة فيك ثم ركز على « أنا الروح القوى » : «أنا الروح الموجود الحى» ، « أنا الروح الخالدة » ، اشعر بقوة عزيمتك الحقيقية التى هى قوة الله .

ولكى تحصل على أقصى فائدة من التمرين يجب أن تشعر بمنتهى الراحة والهدوء وأن تمر بعقلك على كل عضلة فى جسمك تهدئها وتملؤها قوة وحياة وحيوية وسعادة .

فى هذا التمرين علاج خاص للأجسام المنهكة والنفس المعذبة والعقل المتعب .

وهذه التمرينات شاملة وجامعة ، ولك مطلق الحرية فى اختيار ما تراه مناسباً . فكل شىء فى الوجود موجود حولك . ولا جديد تحت الشمس ، والطبيعة هى الأم الرؤوم التى نمتص منها رغباتنا ، وقال المسيح : اطلبوا تنولوا . وقال الله تعالى : « وإن تعدوا نعمة الله لاتحصوها » .

فاملأ قلبك بالإيمان بالله ، فطبيعة الله الخالق هى الغبطة ، والشخص الذى يتوافق مع الله المحيط بنا يحس بفرح ذاتى لا حدود له ، والروح من طبيعتها الرقة والمرح والشفافية .

فكن هذه الروح تعرف طعم السعادة والنشوة الحقيقية التى تنبع من أعماق نفسك .

الفصل الثامن

ختام فى السعادة

عرفنا مما تقدم ما هى السعادة ، وكيف نحصل عليها من أغوار النفس أو شغاف القلب وأعماق الروح . ومن الانسجام مع الكون والأثير والطبيعة والناس ، الانسجام الذى نخلقه نحن بتصرفاتنا وبمشاعرنا نحو الناس ، فمن غير المعقول أن أقابل الناس بالإساءة والحقد والحسد والغيرة والطمع وفى نفس الوقت أرجو الحصول على السعادة من بينهم .

سامح أعداءك والتمس لهم المعاذير . إنك لن تفعل ذلك عطفاً عليهم وبراً بهم . ولكنك تفعله محافظة على أعصابك من الهم والغم الذى قد ينزل بك إذا أنت حقدت عليهم وملأت نفسك غلاً ومقتاً يأكل قلبك ، وينهش عقلك ، ويمنع عنك السعادة بالغضب عليهم .

إن غذاء العقل التسامح ، وغذاء النفس حب الخير ، وغذاء الجسد الصحة والنجاح والقوة والجمال . كن أخاً كريماً للناس . عطوفاً عليهم ، محسناً للفقراء ، معاوناً للزملاء . تسعدهم وتسعد .

أما إذا كان غذاء النفس والعقل من الحقد والحسد ، والغضب والجشع والبغض والكراهية ، ومحاولة الإضرار بالناس ، كان ذلك كالنار يحرق العقول ويقرح البطون ويسهد الجفون ويقصف الأعمار .

إن التفكير فى الشر يجلب الشر . . . هذه سنة الحياة ، وهذا قانون الأزل

وتلك أعمالكم ترد إليكم» ، «وجزاء سيئة سيئة مثلها» أما التفكير فى المباهج فإنه يحدث فى الأعصاب تموجات منسجمة مع تموجات الكون ، التى لا يصدر عنها إلا الكمال والجمال والانسجام . . . فكر وتدبر وعش واسعد وامرح وتوج عقلك بالحكمة .

ويمكنك أن تمارس الكثير مما جاء فى هذا الكتاب من تمرينات . فإذا عجزت فنحن على استعداد لمعاونتك .

اجعل اليوجا غذاءك الروحى . المسكن لآلامك الجسدية . المقوى لعزيمتك . المنير لقلبك ، طهر نفسك من الحقد على الناس مهما أساءوا إليك ، طهر نفسك من الحسد والغيرة .

لا تفكر فى إيذاء أحد . لا تنغمس فى حياة الرذيلة والدنس . ابتعد عن قرين السوء ، اهرب من الأوساط القذرة ، ابتعد عن ذوى الأخلاق الفاسدة . لا تبحث عن عيوب الناس ورذائلهم . كن مثلا صالحاً لمن هم حولك . اطرد الخوف والتشاؤم والأوهام من حياتك . لأن كل هذه الصفات أفكار هدامة سلبية . إذا راودتك وعاشت معك جلبت إليك العذاب والشقاء والنحس والفشل وطمست بصيرتك فلا ترى إلا هماً وكرباً .

ابتعد عن كل هذه الوساوس ، وعش حياتك مستغلاً عقلك وفكر تفكيراً إيجابياً إنشائياً ، فى السعادة والقوة والصحة . كن متسامحاً وعش متفائلا هادئ النفس راضياً بالواقع إن لم يكن منه بد . املأ قلبك بالحب الشريف البعيد عن الغرائز الحب الروحى للآباء والأبناء والإخوة والأزواج ، حب

الخير ، حب العمل ، حب الفضيلة . حب الله . . .

ابتهج وتوقع الخير دائماً . وانظر إلى الجانب الطيب فى كل شىء ، انظر إلى جمال الحياة، جمال الطبيعة ، غذّ روحك بمشاهدها التى لا اعوجاج فيها ولا التواء ولا شذوذ ولا خلاف . فالسماء الصافية ، والهواء اللطيف ، والماء السلسبيل ، والأرض الوادعة ، والريف بخضرته الناضرة التى تبعث السلام إلى القلب، وحقول القمح الذهبية المتماوجة، والبحر بزرقته العميقة ومخلوقاته العجيبة ، والصحراء الشهباء المنبسطة الصفراء الزاهية برمالها ، الشامخة بجبالها تحوطها السهول وتحتضنها كما تحتضن الأم الرؤوم وليدها . والغدير ينبع رائقاً رقراقاً من عين صافية جارية يحوطها الزرع الأخضر والنخيل الأغبر ، الزهر الأصفر والورد الأحمر . والماشية ترعى الكلأ فى كسل وهدوء . ويغنى الطير فى فرح وحبور . والفراشات تهفو وتطن فى رقصات متزنة . بين الأزاهير المزدانة بألوانها الفتانة . كل هذا الصفاء وكل هذا الجمال ، يدعوك للفرح والبهجة والغناء والهناء .

ارتشف من هذه المباهج ، وكن ابناً للطبيعة ، تملؤك الصحة ، وتحوطك السعادة، وتدفعك الإرادة إلى النجاح بقدر ما فيك من القوة العظمى .

فالسعادة كائنة دائماً حينما يهيمن العقل العامر بالفضيلة على النفس ، وحينما يعرف العقل خالقه ، ويتربع الإيمان بالله على عرش القلوب ،

ويولع الإنسان بحب الخير وفعل الخير ، والامتناع عن معصية الخالق وتكريس نفسه لخدمة الناس ، لخدمة المجتمع ، لعبادة الله فى خدمة خلق الله .

والسعادة ليست زخرف الدنيا ولكنها جوهر الفضيلة . جوهر العقل الناجح ، العقل المعتدل فى مطالب النفس ونزعاتها ، فالعقل الذى لا يسعد بما فى يده من مباهج الحياة ، لا يسعد ولا يقنع بما يريد الحصول عليه عندما يصبح الشىء بين يديه .

والسعادة المادية تترسب فى البنية الصحية ، والعقل المرتب الناجح السليم ، والنفس الحرة الأبية . والشعور بالأمن مع الحرية ، بين أهل محبين ، وأصدقاء محبوبين ، وأسرة متوافقة ، ومعرفة التمارين التى تقوى الجسم . وترويض النفس على لقاء ما يأتى به الزمان من خطوب ومشكلات ومعضلات ، وفهم الصبر على البلاء ، والإحسان إلى الأهل وذوى القربى والمساكين وسائر الخلق ، مع صدق الوفاء فى المعاملات . وتثقيف النفس لخدمة الوطن وخدمة الناس ، ومعرفة الله . وما أوصى به الأنبياء . واجتلاء محاسن الطبيعة ومفاتنها فأينما وليت وجهك فثم وجه من الجمال ، يبعد عنك السأم ويشرح صدرك .

لا تعتقد أن السعادة فى المسرات والملذات والمال ، فكل هذا ضائع زائل ، وستبقى فى أخريات أيامك فى جحيم من الشقاء النفسى وعذاب

الضمير ، وسترى أن كل هذه الملذات والمسرات الوقتية ، أضواء وبروق تلمع . ثم تهوى منغمسة فى ظلام النفس الحائرة التائهة فى بيداء الحياة .

ونصيحتى لكل والد ولكل والدة أن يلقنا أولادهما درساً فى السعادة النفسية . وأن يظهرا دائماً أنهما سعداء . وأن العائلة فى حالة من الرضا والسعادة . وألا يتشاجر الوالدان أمام الأولاد . أو يظهر أحدهما حالة من الامتعاض أو التبرم أو الشعور بالتعاسة أمام الأولاد ، وأن يلقنا أطفالهما ألا يشكوا ولا يتذمروا من شىء وأن على كل منهم أن يعمل على حل مشاكله بنفسه دون بكاء وعويل . وأن يتعلم الطفل كيف يقهر الضيق والملل ، بخلق المتعة واستغلال وقت الفراغ بعمل مفيد أو لعبة شيقة تسعده ، وألا يكذب مهما كانت الأخطاء . وأن يحب جميع الأطفال كما يحب نفسه . وأن يحب بيته ووالديه وإخوته ومدرسته ووطنه . وأن لا يفعل الشر ، أو يتفوه بفحش القول . أو يتلف ما يخص الغير . أو يسرقه .

وختام القول أن السعادة هى فى فلسفة الحياة ، وهى تتوقف على براعتنا فى خلق السرور النفسى ، والهناء العائلى ؛ بوسائل فعالة وإن كانت قليلة . وفى الكياسة مع الناس مع قلة الاختلاط بهم . ورقة الإحساس مع لطف المعاشرة . والعيش الشريف دون كذب أو رياء أو خديعة أو وقيعة . وأن تعيش فى سعادة حسية لا تمتزج بالشر ولا تؤدى إليه بالفعل أو القول أو التفكير . وأن تشبع عواطفك دون الغرائز النهمة الشرهة المحرمة . وأن تحافظ على طهارة ضميرك . وطهارة قلبك ، كما لو كنت مطلوباً للدينونة فى ساعتك . وأن تتعلم استقرار النفس وضبط النفس عند

الملمات ، وتعرف أن السعادة الحقيقية فى إغاثة الملهوف وخدمة المحتاج ، هذه السعادة التى تغمر الفؤاد ، وتنبع من الأعماق ، وتفيض على كل ما هو حولك من أولاد ، أو زوج أو زوجة . أو والد أو والدة أو أحباء أو أصدقاء ، فتعلَّم أن تفتح قلبك للجميع على الدوام ، وأن تستمع إلى تغريد الطيور ، وموسيقى الكون من حفيف وترنيم . وأن ترى فى ومضات النجوم ترديداً لومضات السعادة النابعة من أغوار نفسك العامرة بحب الخير ، وإسعاد الغير . حتى ترى الكون حولك محاطاً بالهناء والعطف ، وكأن كل ما فى الوجود يضحك ويغنى . فى قناعة ورضا وغبطة . قناعة فيما نرغب ورضا بما نملك حتى ترتسم على شفتيك بسمة دائمة ، إنك حقًّا لسعيد . . .

وتعلَّم أن تعرف حق المعرفة أن الله سبحانه وتعالى خلق كل شىء من أجل سعادتك أيها الإنسان ، وخلقك من أجله هو : لتعرفه ، وتعبِّد نفسك كإنسان كامل ، لتسرى فيك روح الله وتسعد بنور الله ، والله يوصف بالمحبة والغبطة والصفاء والشفافية والنور . واسمه اللطيف الودود . . .

فعش فى دنيا الناس روحاً وريحاناً . وابتسم مع إشراقة كل صباح ، وطهر جسدك يصح بدنك ، واملأ عقلك بالنور لأن نور العقل زينة الحياة . وغلف قلبك بالنور لأن نور القلب من نور الله ؛ وتعلم الحكمة تسعد . فمن أوتى الحكمة فقد أوتى خيراً كثيراً . »

دستور الصحة والسعادة

أولاً : تعلم الاسترخاء

تعلم كيف تريح جسمك فى أى وضع وفى أى وقت وزمان ومكان.
تعلم كيف تسترخى فى المنزل ، فى المكتب ، فى العمل ، فى الطريق ، أثناء الرياضة ، وقت الحرب ، أثناء قيادة سيارتك ، أثناء جلوسك فى السينما والمسرح ، فى مشيتك ، فى وقفتك ، فى نومك .
تعلم كيف تريح عقلك وفكرك وأعصابك .
تعلم كيف تزيل القلق ، بل تعلم كيف تواجه القلق وترفضه وتنتصر عليه .
تعلم كيف تقابل الحوادث الجسام ، وتواجه المرض ، والمصائب . بجأش رابط ونفس هادئة .
تعلم كيف تجلس فى هدوء ، وكيف تنام وأنت سعيد .

ثانياً : تعود أن تعمل فى حدود طاقتك

تعوّد أن تعمل فى حدود طاقتك ، وأن تستريح كلما شعرت

بالتعب ، فلا ترهق أعصابك ، إن لبدنك عليك حقاً . حدد موعد عملك ، وموعد راحتك ، وموعد لهوك ، وموعد نومك . بحيث تنعم بالساعات الأولى من نومك قبل منتصف الليل ، حتى تستيقظ نشيطاً ، وتستقبل عملك بسرور وابتسام .

ثالثاً : كل طعاماً متوازناً

انتق الطعام الموافق ، ولا ترهق معدتك بتعدد أنواع الطعام أو بالطعام الدسم . أكثر من الخضروات الطازجة والفواكه ، قلل من اللحوم والنشويات ، كل خبزاً أسمر ، قلل من السكر الأبيض واستبدله بالأحمر أو بالعسل النحل أو العسل الأسود . امضغ طعامك جيداً ، مص الماء مصاً ، واشرب ثمانى كوبات فى اليوم ، واحدة فى الصباح الباكر وواحدة قبل النوم مباشرة والباقى فيما بين الوجبات ، ويحسن أن يكون كوب الصبح من عصير الفواكه أو الخضروات .
لا تتقيد بالموعد ، ولا تأكل كلما نوديت إلى الطعام ، لا تدخل إلى المائدة إلا وأنت جائع ، أعط معدتك فرصة للراحة والصيام . تعود الصيام كلما شعرت بثقل فى معدتك أو أمعائك ، أو كسل فى كبدك ، حتى تشعر بالراحة والرغبة فى الطعام . صم يوماً فى الأسبوع عن الطعام .

رابعاً : تنفس

التنفس هو مصدر الحياة وسر من أسرار الوجود .

تعوّد أن تتنفس بعمق وهدوء وتوقيت كلما أمكنك ذلك ومارس تمرينات التنفس العميق بوسائل اليوجا كلما وجدت إلى ذلك سبيلا .

اجمع بين التنفس العميق والإيحاء الذاتى حتى تبلغ القمة فى التمرين .

عندئذ ستتذوق الحياة بأجمل ما فيها وأكمل معانيها .

خامساً : اطرد فضلاتك جيداً

لا تدع للإمساك مجالا فى حياتك ، واجتهد ألا تستعمل الملينات .

حافظ على كليتيك حتى تعملا بنشاط ، وتطرد البول ومشتقاته .

نشط جلدك بالدلك والاستحمام يومياً . حتى تنشط المسام وتطرد إفرازاتها الضارة .

سادساً : نظم السوائل التى تدخل معدتك

قلل جداً من كميات الشاى والقهوة والكاكاو ، والمياه الغازية ، والسجائر ، قلل كميات البيرة والمشروبات الروحية إن لم تتمكن من الإقلاع عنها نهائياً ، حتى لا تتمدد معدتك أو تمرض بالأمراض

التى تسببها المشروبات الروحية . استعمل الماء القراح الطبيعى المشبع بالبرانا ما أمكن ذلك ، اشرب مياه الينابيع .

أكثر من عصير الفواكه ، والطماطم ، والليمون البنزهير ، وعصير الخضروات .

تذكر أن اللبن بالرغم من أنه سائل إلا أنه غذاء كامل ويجب عند شربه التأنى واعمل كأنك تأكله ، وأكثر من استعمال اللبن الرائب والزبادى .

سابعاً : تأمل وتفكر وحاسب نفسك وركز عقلك

اعرف نفسك ، واعرف أن روحك هى من روح الله ؛ حيث قال سبحانه وتعالى : « ونفخنا فيه من روحنا » وكن معه دائماً ، لا تبتعد عنه مطلقاً ؛ لأنه هو معك ، مهما كنت وحيثما حللت ، إنه أقرب إلينا من حبل الوريد ، وإنه معنا أينما كنا ، تأمل فى كل هذا وتفكر فى ملكوت الله .

ثامناً : عش حياة هادئة وكن بسيطاً وكن فيلسوفاً

لا تمش فى الأرض مرحاً ، فإنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا ، لا تتعال على الناس فأنت لبنة من لبنات البشر ، من نفس الطين ، مهما غرتك الدنيا بزخرفها ، ومهما غمرتك

الدنيا بالمال والجاه والسلطان ، فأنت إنسان قبل أن تكون السلطان .

تاسعاً : اعتن بجسمك

مارس تمرينات اليوجا وتمرينات التنفس العميق ، وأى تمرينات أخرى تحبها ، حتى تحصل على جسم سليم صحيح قوى وتفرز غددك فى نشاط ولين ويسر ، وتنعم بالصحة والحيوية الدافقة .

عاشراً : العقل المطمئن

إن هدف اليوجا ، أن تصل بك إلى عقل ساكن هادئ ، قوى فى صفاء، سعيد فى هناء، مرتب التفكير، قانع فى غير خضوع أو إذلال .

ولكى تعيش هادئ النفس ، لا تعلن عن متاعبك دائماً ، لأن الأشخاص الذين يعلنون عن متاعبهم لا ينفد رصيدهم منها أبداً ، ويمجهم الناس .

والعقل المطمئن هو طريقك إلى السعادة النفسية ، والسعادة النفسية تنبع من أعماق النفس ، فابحث فى أعماقك حتى تعرف نفسك وتفهمها ، وتحل الصراع الداخلى ، بين عواطفك ورغباتك وآمالك ، وحقيقة الموقف الذى أنت فيه ، والبيئة المحيطة بك ، وتلاءم بين نفسك وبين كل هذه

العوامل ، وتوائم بين نفسك وبين الآخرين ، وتقبلهم على علاتهم ، لأن لكل منهم مفاهيمه الخاصة . وحاول أن تدخل السرور على من هم حولك ، فينعكس السرور عليك كما تنعكس الصورة فى المرآة .

استشعر السعادة دائماً فى أعماق نفسك ، وابتسم للحياة حتى يتجمع لديك فائض من السعادة التى تنبع من أعماق النفس وتفيض على من هم حولك كما يفيض الغدير على ما حوله بالخير والبركات .

ومرآة السعادة هى الشعور بالسرور ، والسرور هو علامة الرضا ، ولما كان السرور هو الإحساس بالرضا إذا كنا فى حالة انسجام بين أنفسنا وبين البيئة المحيطة بنا ، ولما كان السرور هو مرآة السعادة النفسية ، أمكننا بعملية عكسية استشعار السعادة إذا كيفنا أنفسنا فى حالة السرور ، بمعنى أننا إذا كنا فى حالة مستمرة من السرور فنحن حقاً سعداء .

وقد أثبت علم النفس الديناميكى أن العقل يمكنه أن يكيف نفسه فى الحالة التى يريدها ما لم يطرأ عليه طارئ خارجى يعكر صفوه أو يكبته ، كدوافع الخوف المختلفة ، وعلى هذا إذا تحاشينا الخوف أو أمكننا التغلب عليه فى شتى مظاهره ، أمكننا أن نجعل العقل فى حالة سرور دائم بدوام الابتسام ودوام استشعار السرور ، الأمر الذى ينعكس على حياتنا فنشعر بالسعادة والاطمئنان .

فإذا انفرجت أساريرنا عن بسمة حلوة ارتاحت أنفسنا ، وبدأنا نستشعر السعادة .

اجعل البسمة الحلوة صفة من صفاتك كلما قابلت عدوك أو حبيبك . اطرد من عقلك الحقد والحسد والغيرة والطمع والبغض ، تكسب المعركة وتكسب السعادة .

استمتع بيومك فى حدود قدراتك . فالحياة حولك كلها جمال ومتعة وصفاء .

املأ قلبك بالغبطة . فما أحلى الحياة لقلب طروب . ونفس مطمئنة خيرة . وعقل شفاف ! ! إنها ينابيع السعادة . . . . إنها الجنة .

حادى عشر : إقرأ هذا الكتاب أكثر من مرة ، وضع علامة أمام كل تمرين أو فكرة تعجبك ، واجعل الكتاب فى مكان قريب لكى ترجع إليه كلما رغبت .

ثانى عشر : كلما شعرت بالضيق والانفعال تصفح مايسرك منه لأن فى ذلك إيحاء لك . وستجد فى كل مرة فكرة جديدة وسعادة . حتى تصبح القوة والابتسامة والسعادة من صفاتك الدائمة .

ثالث عشر : كلما أعجبك تدريب قم فوراً بممارسته حتى تحفظه .

رابع عشر : اقتن مجموعة كتب « اليوجا والشباب الدائم » و « اليوجا علاج طبيعى وطريق إلى الشفاء » و « اليوجا ينبوع السعادة » .
« الاستخدام السليم للعقل » .
وشجع أصدقاءك على اقتنائها حتى يكون هناك انسجام بين « أفراد الشلة » .

خامس عشر : ابتسم .

المصادر

1. Yoga Philosophy.
2. The Study and Practice of Yoga (Harvy Day).
3. Practice of Yoga (By Swami Sivananda).
4. About Yoga. (By Harvy Day)
5. Hatha Yoga.
6. Yoga Breathing.

للمؤلف

١ ـ غازات الحرب وطرق الوقاية منها (نفد)

٢ ـ اليوجا والشباب الدائم (طبعة جديدة)

٣ ـ اليوجا ينبوع السعادة (طبعة جديدة)

٤ ـ اليوجا علاج طبيعي وطريق إلى الشفاء .

٥ ـ الاستخدام السليم للعقل (تحت الإعداد)

مطابع دار المعارف بمصر
سنة ١٩٦٩

هذا الكتاب

نشأت فى الهند منذ القدم معاهد عظيمة « لليوجا » ، درس فيها وتخرج منها عظماء الرجال والقادة ، وأصبح لتعاليم « اليوجا » أثر كبير فى نظام معيشتهم وتطور أفكارهم ، ولقد توارث كثير من الناس هذه الفلسفة والنظام الصحى جيلا بعد جيل ، وعلمها كل معلم بحاث إلى مريديه وتلاميذه حتى انتشرت تعاليم « اليوجا » ، وأصبحت علماً له أسس ونظريات يعشقها ويمارسها الألوف .

و « اليوجا » تنقسم إلى عدة أقسام ويتفرع منها عدة فروع ، أولها التعاليم التى يسيطر بها « اليوجى » على جسده ، وآخرها الدراسات الروحية التى تهدف للوصول إلى السمو الروحى والشفافية والحكمة .

وهذا الكتاب وإن كان لا يهدف إلى الوصول إلى المراتب العليا من « اليوجا » فإنه يلمسها عن كثب ، فهو دليل إلى اكتساب الصحة الجسدية والنفسية عن طريق ممارسة « اليوجا » . ويبدأ الكتاب بمقدمة عن فلسفة « اليوجا » ثم يقدم شرحاً مستفيضاً للتمرينات الخاصة بأنواع الاسترخاء المختلفة التى تجدد خلايا الجسم المنهك ، ثم يتطرق منها إلى تمرينات الإيحاء والاتصال الفكرى وتركيز الأفكار وتنظيم إفراز الغدد ، ثم تمرينات التنفس التى تضفى على الجسم والعقل والأعصاب القوة والراحة ويتطرق من هذا إلى كيفية استخلاص زبدة الحياة السعيدة التى تخلصت من القلق والمخاوف ، بالأمل الباسم ، والعمل الإنشائى .

٧٠ م